Meine

# Wasser-Kur

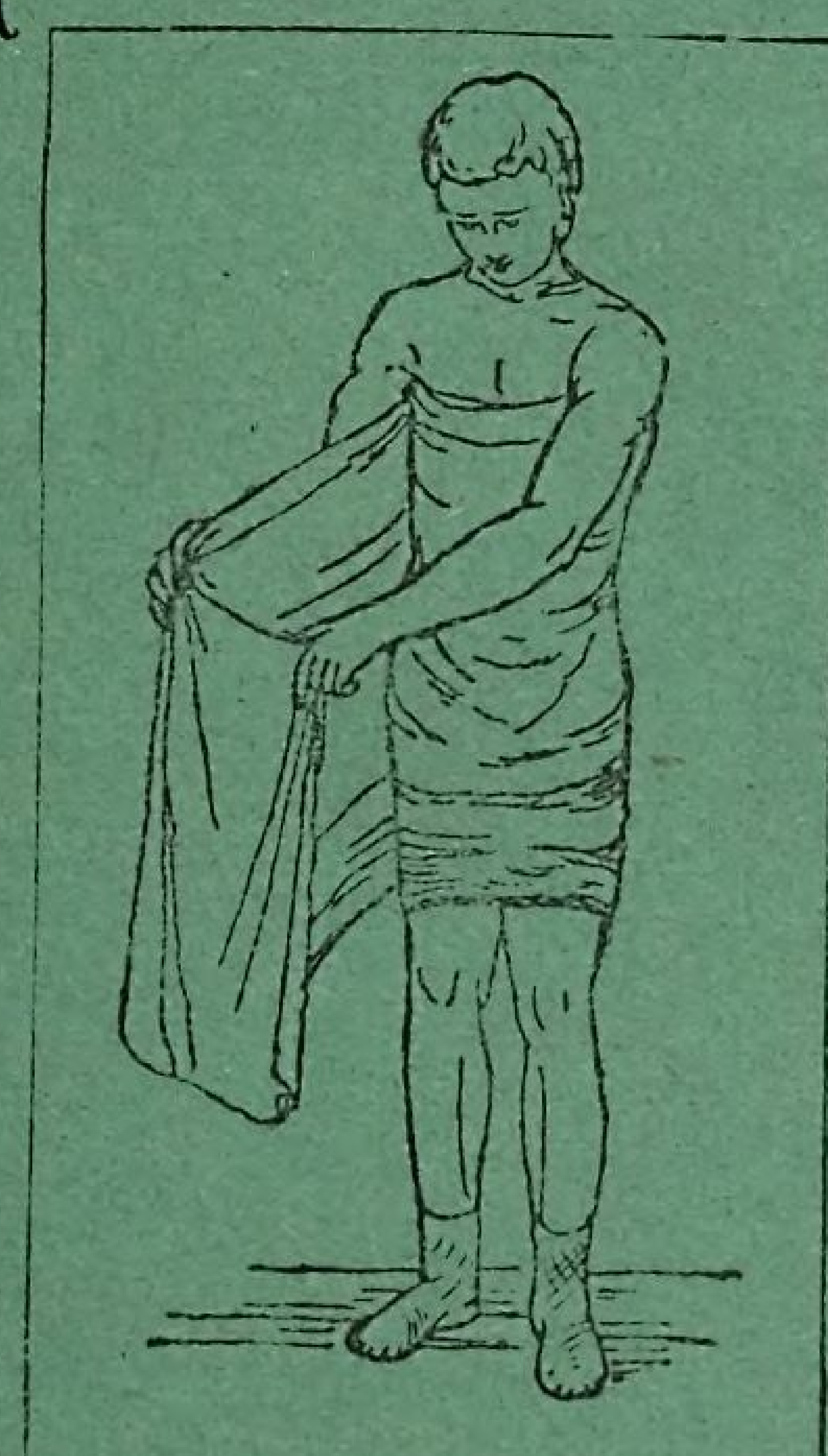
durch mehr als 30 Jahre erprobt

und

geschrieben

zur **Heilung** der **Krankheiten**

und **Erhaltung** der **Gesundheit**



von

**Sebastian Kneipp.**

Mit dem Lichtdruck=Bildnisse des Verfassers.

Vierte, vermehrte & berichtigte Auflage.

Kempten.
Verlag der Jos. Kösel'schen Buchhandlung.
1888.


Seb. Kneipp

Meine

# Wasser-Kur,

durch mehr als 30 Jahre erprobt

und

geschrieben

zur

## Heilung der Krankheiten

und

## Erhaltung der Gesundheit

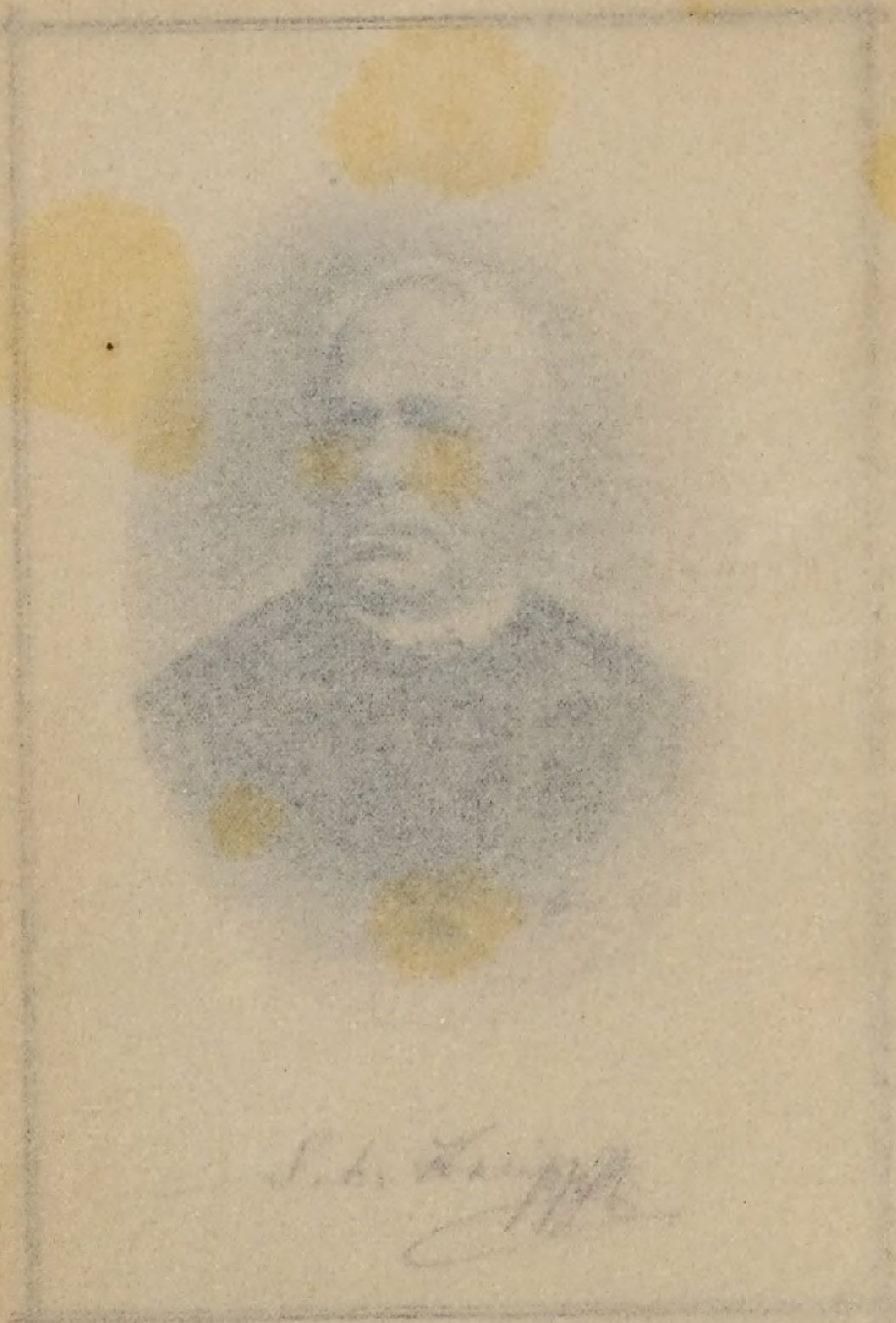
von

**Sebastian Kneipp,**
Pfarrer in Wörishofen (Bayern).

Mit dem Lichtdruck-Bildnisse des Verfassers.

**Vierte, vermehrte und berichtigte Auflage.**

**Kempten.**
Verlag der Jos. Kösel'schen Buchhandlung.
1888.



# Meine
# Wasser-Kur,

durch mehr als 30 Jahre erprobt

und

geschrieben

zur

## Heilung der Krankheiten

und

## Erhaltung der Gesundheit

von

**Sebastian Kneipp,**
Pfarrer in Wörishofen (Bayern).

Mit dem Lichtdruck-Bildnisse des Verfassers.

**Vierte, vermehrte und berichtigte Auflage.**

**Kempten.**
Verlag der Jos. Kösel'schen Buchhandlung.
1888.

„Geh' hin und wasche dich sieben Mal im Jordan, und Dein Fleisch wird wieder gesund und Du rein werden!"

4. Kön. 5, 10.

# Vorwort zur ersten Auflage.

Als Priester liegt mir vor Allem das Wohl der unsterblichen Seelen am Herzen. Dafür lebe ich und dafür will ich sterben. In den verflossenen 4 Jahrzenten, 30 bis 40 lange Jahre hindurch, haben mir indessen auch die sterblichen Leiber viele Arbeit und opfervolle Sorgen bereitet. Ich habe diese Arbeit nie gesucht. Das Kommen eines jeden Kranken war und ist mir (natürlich gesprochen) eine Last. Nur der Aufblick zu Demjenigen, der vom Himmel herabgestiegen ist, unser Aller Krankheiten zu heilen, und der Gedanke an die Verheißung: „Selig sind die Barmherzigen, denn sie werden Barmherzigkeit erlangen . . . ., der letzte Trunk Wasser soll nicht unbelohnt bleiben“ waren im Stande, die naheliegende Versuchung, alle Bittgesuche ohne Unterschied des Bittstellers in jedem Falle abzuweisen, zu unterdrücken. Diese Versuchung lag um so näher, da nicht Gewinn, vielmehr unberechenbarer Zeitverlust; nicht Ehre, vielfach Verleumdung und Verfolgung; nicht Dank, sondern in gar manchem Falle Undank, Spott und Hohn meine Diäten bildeten. So mußte es gut sein, und ich bin ganz damit zufrieden. Daß ich aber nach solchen Antecedentien (Vorgängen) nicht besondere Lust verspüre zum Schreiben, begreift ein Jeder, zumal bereits das Alter drückt und Geist und Körper sich nach Ruhe sehnen.

Nur das anhaltende und ungestüme Drängen meiner Freunde, die es eine Sünde gegen die Nächstenliebe nennen, wenn meine Erfahrungen mit meinem modernden Körper in die Grube fahren, zahllose Bittschreiben von Geheilten, insbesondere

aber das Flehen armer, verlassener Kranken auf dem Lande drücken mir den Schreibgriffel in die widerstrebende, bereits zitternde Hand.

Der ärmeren Klassen, der vielfach verwahrlosten und vergessenen Kranken auf dem einsamen Lande habe ich mich jederzeit mit besonderer Aufmerksamkeit und Liebe angenommen. Diesen vor allen andern soll mein Büchlein gewidmet sein. Die Sprache ist dem Zwecke angemessen, einfach, klar. Mit Absicht suche ich, mit Umgehung jedes gelehrten Firlefanzes, mehr in Unterhaltungsform zu schreiben, als ein dürres ausgetrocknetes, saft- und kraftloses Gerippe zu geben. Die Breite der einen oder andern Erzählung, manche Wiederholungen mag man, den guten Zweck, die redliche Absicht im Auge behaltend, nachsichtig übersehen.

Nichts lag mir ferner, als gegen irgend eine der bestehenden medizinischen Richtungen polemisirend, kämpfend aufzutreten, irgend eine Persönlichkeit, deren Wissenschaftlichkeit und Ruf auch nur im kleinsten Punkte anzugreifen.

Ich weiß sehr gut, daß nur dem eigentlichen Fachmanne derlei Veröffentlichungen zustehen; ich lebe indessen der Ueberzeugung, daß gerade solche dankbar sein werden, wenn einmal auch ein Laie seine vieljährigen Erfahrungen in dieser Beziehung mittheilt. Jedem aufrichtigen Entgegenkommen werde ich stets mit Freuden die Hand reichen, Correkturen und Winke dankbar annehmen. Um jenen unschweren Tadel und jene gar leichte Kritik aber, welche Parteistandpunkten entfließen, werde ich mich durchaus nicht kümmern und den „Pfuscher" und „Quacksalber" ruhig hinnehmen.

Ich selbst habe nichts sehnlicher gewünscht, als daß ein Mann von Beruf, ein Arzt, mir diese schwere Last und drückende Arbeit abgenommen hätte, und ich trage kein innigeres Verlangen und Wünschen, als daß endlich die Leute vom Fach allgemeiner und umfassender auch die Wasserheilmethode gründlich studiren und in die Hand und Aufsicht nehmen mögen. Ein solcher wolle diese Laienarbeit als kleines Hilfsmittel betrachten. An dieser Stelle kann ich versichern, daß trotz meines vielfach sehr schroffen und abstoßenden Benehmens das größte Gebäude nicht ausgereicht hätte, all' die Kranken und Leidenden, welche ohne Uebertreibung nach Tausenden und Zehntausenden zählen, aufzunehmen,

daß ich ferner mit Leichtigkeit reich, sehr reich sein könnte, wenn ich nur einen Theil des mir angebotenen Heillohnes hätte annehmen wollen. Viele Patienten kamen uud sagten: Ich gebe 100, 200 Mark, wenn Sie mich gesund machen. Der Leidende sucht Hilfe, wo er sie findet, und bezahlt dem Arzt mit Freude die ihm gebührende Diät, der ihn heilt, gleichviel ob die Heilung mit der Medizinflasche oder der Wasserkanne geschieht.

Berühmte Männer aus dem Stande der Aerzte haben die Wasserheilmethode mit Entschiedenheit und großen Erfolgen begonnen. Mit ihnen wurden ihre Winke und Rathschläge und Kenntnisse vielfach begraben. Daß einmal endlich dem Morgenroth ein dauernder heller Morgen folge!

Für jeden im Buche genannten oder angedeuteten Namen stehe ich jederzeit mit voller Verantwortung ein und werde nie anstehen, auf Verlangen denselben öffentlich zu nennen. Manche vielleicht harte Ausdrucksweise möge man auf Rechnung meiner etwas herben und derben Gemüthsart schreiben. Mit ihr bin ich alt geworden, und es fällt beiden schwer, uns im Alter noch zu verleugnen und zu trennen.

Dem die Wanderung antretenden Büchlein möge vor Allem Gottes Segen nicht fehlen!

Und wenn einst meine Wasserfreunde erfahren, daß ich in die Ewigkeit gewandert, dann wollen sie mir den Liebesdienst erweisen und in einem kräftigen Vaterunser einen kühlenden Strahl in's Fegfeuer mir nachsenden, allwo der Arzt der Aerzte die arme Seele in der Feuerkur zum ewigen Leben heilt und läutert.

Wörishofen, Eisenbahnstation Türkheim in Schwaben,
1. Oktober 1886.

Der Verfasser.

# Vorrede zur vierten Auflage.

Auch die dritte Auflage meiner „Wasserkur“ war gegen Erwarten rasch verkauft. Die gegenwärtige vierte Auflage hat mancherlei Verbesserungen erhalten. Die Apotheke wurde mit einigen Hausmitteln bereichert und mehrere inzwischen vorgekommene interessante Krankheitsfälle als Anhang beigegeben.

Ein Hausvater ist erfreut, wenn es seinem in die Fremde geschickten Sohne recht gut geht. So kann ich meine Freude auch nicht verbergen, wenn es meinem Buche ging wie einem Wanderer, der überall gute Aufnahme findet und in der Lösung seiner Aufgabe glücklich ist. Wirklich hat dieses Buch Eingang gefunden bei Hoch und Nieder, bei Reich und Arm. Ich kam dadurch zur Ueberzeugung, daß ich erreiche, was ich gewollt: der leidenden Menschheit zu nützen. Ein besonderer Trost ist mir, daß selbst Aerzte dieses Buch nicht nur gelesen, sondern diese einfache Verfahrungsweise mit Wasser vielfach in Anwendung bringen. Dadurch wird eigentlich erreicht, was ich wollte, daß nämlich die Wasserheilmethode von den Aerzten erfaßt und angewendet werde; denn ich weiß recht gut, daß ich nicht Arzt bin, und will es auch nicht sein. Mein Fach ist die Seelsorge.

So gehe denn nun, IV. Auflage, wie der vierte Sohn von seinem Vater, unverdrossen, bereit für das mannigfaltigste Schicksal, kehre ein bei Hoch und Nieder, bei Reich und Arm, bei Kranken, daß sie gesund werden; sei auch den Gesunden ein guter Rathgeber, daß sie nicht krank werden. Wohin du kommst, nimmst einen schönen Gruß mit. Darfst auch versichert sein, daß ich für dein Wohl täglich bedacht bin, damit Derjenige, der Alles lenkt und leitet, das Gedeihen wirksam unterstützt. Sollten dich harte Schicksale treffen, und solltest du ausgewiesen werden aus Herz und Haus, so bewahre stets eine gemessene, besonnene Ruhe; denn diesem Schicksal entkommt kein Wanderer.

Wörishofen, 26. April 1888.

**Der Verfasser.**

# Einleitung.

Kein Blatt am Baume ist dem andern absolut oder vollkommen gleich, viel weniger ein Menschenschicksal dem andern. Könnte ein Jeder vor seinem Sterben sein Leben schreiben, es wären so viele verschiedene Lebensbilder als Menschen selbst. Verworren sind die Wege, die in Deinem Leben kreuz und quer sich durch einander verschlingen — zuweilen gleich einem unentwirrbaren Knäuel, bei dem die Fäden ohne Plan und Zweck ungeordnet auf einander liegen. So scheint es oftmals; in der That indessen ist es niemals so. Das Licht des Glaubens wirft seinen erhellenden Strahl in das wirre Dunkel und zeigt, wie all die verschlungenen Pfade weisen Zwecken dienen und sämmtlich auf ein vom allweisen Schöpfer von Anfang an geplantes und gestecktes Ziel hinführen. Wunderbar sind die Wege der Vorsehung.

Wenn ich von der Hochwarte des Alters aus die zurückgelegten Lebensjahre überblicke und die Verschlingungen meiner Wege sehe, so schlängeln diese einige Male scheinbar am Rande des Abgrundes, zuletzt aber münden und führen sie gegen alle Hoffnung auf die Sonnenhöhe des Berufes, und ich habe allen Grund, das liebevolle und weise Walten der Vorsehung zu preisen, um so mehr, als die nach menschlichem Dünken schlimmen und zum Tode führenden Pfade mir und unzähligen Andern den neuen Lebensquell zeigten.

Ich war über 21 Jahre alt, als ich mit dem Wanderbuche in der Tasche die Heimath verließ. Das Wanderbüchlein charakterisirte mich als Webergesellen; doch seit meiner Kindheit Tagen stand es auf den Blättern des Herzens anders geschrieben. Mit namenlosem Weh und sehnsüchtiger Ausschau nach Verwirklichung meines Ideals hatte ich auf diesen Abschied lange, lange Jahre gewartet:

ich wollte Priester werden. So ging ich, nicht, wie man wünschte und hoffte, das Weberschifflein weiter zu rudern, sondern ich eilte von Ort zu Ort und suchte, ob ich nicht Jemanden fände, der mir zum Studiren verhilflich wäre. Da nahm sich der nun verewigte Prälat Mathias Merkle († 1881), der damals Kaplan in Grönenbach war, meiner an, gab mir zwei Jahre hindurch Privatunterricht und bereitete mich mit so unermüdetem Eifer vor, daß ich schon nach diesen zwei Jahren in's Gymnasium aufgenommen werden konnte. Die Arbeit war keine leichte und allem Anscheine nach eine vergebliche. Nach 5 Jahren der größten Entbehrung und Anstrengung war ich körperlich und geistig gebrochen. Der Vater holte mich einst aus der Stadt, und noch klingen mir die Worte des Wirthes in den Ohren, bei dem wir rasteten. „Weber", sagte er, „dieses Mal holt Ihr den Studenten zum letzten Mal." Der Wirth war nicht der Einzige, mit ihm theilten Andere dieselbe Ansicht. Ein damals berühmter Militärarzt galt als großer Menschenfreund und als hochherziger Helfer armer Kranker. Im vorletzten Jahre meiner Gymnasialzeit besuchte er mich 90 Mal, im letzten Jahre wohl über 100 Mal. So gerne hätte er mir geholfen; aber das fortschreitende Siechthum siegte über seine ärztlichen Kenntnisse und seine stets opferbereite Nächstenliebe. Ich selbst hatte längst alle Hoffnung aufgegeben und sah mit stiller Ergebung meinem Ende entgegen.

Zur Unterhaltung und Zerstreuung blätterte ich gerne in Büchern. Der Zufall — ich gebrauche dieses gebräuchliche, aber vage d. i. nichtssagende Wort; denn es gibt gar keinen Zufall — spielte mir ein unscheinbares Büchlein in die Hand; ich öffnete es; es handelte von der Wasserheilkunde. Ich blätterte hin und blätterte her; da stand Unglaubliches. Am Ende, so blitzte ein Gedanke auf, findest du gar deinen selbsteigenen Zustand. Ich blätterte weiter. Richtig, das paßte, das stimmte; das war fast bis auf's Haar getroffen. Welche Freude, welcher Trost! Neue Hoffnungen elektrisirten den welken Leib und den noch welkeren Geist. Das Büchlein wurde zuerst der Strohhalm, an den ich mich klammerte; nach kurzer Zeit war es der Stab, auf welchen sich der Kranke stützte; heute gilt es mir als das Rettungsboot, welches eine barmherzige Vorsehung mir zur rechten Zeit, in der Stunde der höchsten Noth, sandte.

Das Büchlein, das von der Heilkraft des frischen Wassers handelt, ist von einem Arzte geschrieben, die Anwendungen selbst sind größtentheils sehr schroff und streng. Ich probirte

Jahr, ½ Jahr; ich fühlte keine wesentliche Besserung, aber auch nie Nachtheile. Das gab Muth. Es kam der Winter des Jahres 1849; ich war wieder in Dillingen. Wöchentlich 2—3 Mal suchte ich eine einsame Stelle und badete einige Augenblicke in der Donau. Rasch war ich der Badestelle zugeeilt, noch rascher marschirte ich nach Hause in die warme Stube. Schaden brachte diese kalte Uebung nie, Nutzen, wie ich meinte, nicht viel. Im Jahre 1850 kam ich in das Georgianum nach München. Da fand ich einen armen Studenten, dem es noch viel schlimmer erging als mir selbst. Der Anstaltsarzt weigerte sich, ihm zur Ausstellung des für die Weihe nothwendigen Tischtitels ein Gesundheitszeugniß zu schreiben; denn, so lautete das Verdikt, er lebe nicht mehr lange. Jetzt hatte ich einen lieben Kollegen. Ich weihte ihn ein in die Mysterien (Geheimnisse) meines Büchleins, und wir Beide probirten und praktizirten um die Wette. Der Freund erhielt binnen kurzer Frist vom Arzte das gewünschte Zeugniß und lebt heute noch. Ich selbst erstarkte mehr und mehr, wurde Priester und lebe im hl. Berufe schon über 35 Jahre. Meine Freunde schmeicheln mir und sagen, daß sie heute noch, wo ich 67 Jahre zähle, meine Stimmkraft bewundern und über meine Körperstärke staunen. Ein treubewährter Freund blieb mir das Wasser; wer kann es mir verargen, daß ich ihm gleichfalls treue Freundschaft bewahre?

Wer selbst in Noth und Elend saß, der weiß Noth und Elend des Nächsten zu würdigen.

Nicht alle Kranken sind in gleicher Weise unglücklich. Wer Mittel und Wege besitzt, sich Heilung zu verschaffen, kann sich leicht mit einer kurzen Leidenszeit versöhnen. Solche Kranke wies ich selbst in den ersten Jahren zu Hunderten und Tausenden ab und ließ sie abweisen. Jener Arme bedarf zumeist unseres Mitleides, welcher, selbst arm und verlassen, von den Aerzten aufgegeben und von den Medikamenten und Heilmitteln verlassen ist. Leute dieser Art zähle ich in großer Menge zu meinen Freunden; denn solche Arme und gänzlich Verarmte, die nirgends mehr Hilfe bekamen, habe ich nie abgewiesen. Hart, gewissenlos und undankbar wäre es mir vorgekommen und käme es mir vor, solchen Verlassenen die Thüre zu verschließen, jene Hilfsquellen zu verweigern, welche mir selbst in meiner Noth Heilung und Rettung gebracht haben.

Die Zahl der Leidenden, die noch größere Verschiedenheit ihrer Leiden spornte an, die Wassererfah-

rung zu bereichern, die Wasserheilmethode zu vervollkommnen.

Meinem ersten Wasserrathe, dem bekannten Büchlein, bin ich für seinen einleitenden Unterricht von Herzen dankbar. Doch bald schon erkannte ich, daß manche Anwendungen zu schroff, für die menschliche Natur viel zu stark und abschreckend sind. „Roßkuren“ nannte man mit Eifer die Wasserkur, und noch heutzutage lieben es Viele, welche das beschimpfen, was sie gar nicht kennen oder nicht gründlich kennen, Alles nach Wasser Schmeckende in Bausch und Bogen als Schwindel, Pfuscherei u. s. w. zu bezeichnen. Gerne gebe ich zu, daß manche Anwendungen und Uebungen der noch primitiven d. i. erst entstehenden und noch unentwickelten Wasserkur eher für ein starkmuskeliges und starkknochiges Roß paßten, als für ein von Fleisch weich umkleidetes und von zarten Nervchen besaitetes Menschengerippe.

Im Leben des berühmten Paters Ravignan S. J. kommt folgender Passus vor: „Seine Krankheit, ein Halsübel, wurde durch die Anstrengung (der Pater war ein berühmter Prediger, der in Paris, London, in vielen andern großen Städten mit apostolischem Eifer seines Amtes waltete) verschlimmert und ging bald in ein chronisches über.... Die Luftröhre war nur mehr eine Wunde, die Stimme blieb erloschen und sein Organ wie erschöpft. Zwei ganze Jahre (1846—1848) sollten in Unthätigkeit und Leiden verfließen. Kuren an verschiedenen Orten, Luftveränderung im Süden, welche folgten, verliefen ohne Resultate. Im Juni des Jahres 1848 nahm Pater Ravignan Aufenthalt bei Doktor K. R... in dessen Landhaus im Thale zu B.... Eines Morgens, nach der Messe, zu der Stunde, die gewöhnlich alle Bewohner des Hauses vereinigte, kündigte der Doktor den Versammelten mit besorgter Miene an, daß Pater Ravignan sich leidender fühle und nicht zum Frühstück kommen werde. Damit verschwand er auch selbst wieder . . . . ging zu dem Kranken und sagte ihm: „Stehen Sie auf und folgen Sie mir!“ „Aber wohin führen Sie mich?“ antwortete Letzterer. „Ich will Sie in's Wasser werfen!“ „In's Wasser!“ sagte Ravignan, „mit dem Fieber, mit dem Husten; Doch wohlan, es thut nichts, ich bin in Ihren Händen und muß Ihnen gehorchen.“ Es handelte sich um ein sogenanntes Sturzbad, ein gewaltsames, aber wirksames Mittel, wie der Biograph (Lebensbeschreiber) sagt. Der Erfolg war ein augenscheinlicher. Schon zum Mittagessen brachte der Doktor triumphirend seinen Kranken in gutem Wohlbefinden mit, und der am

Morgen noch Stumme erzählte am Abende die Geschichte seiner Heilung" .......

Das nenne auch ich so eine kleine Roßkur, welche ich trotz ihres Erfolges weder selbst nachahmen noch zur Nachahmung empfehlen möchte.

An dieser Stelle muß ich es sagen, daß ich nicht alle an unseren dermal bestehenden Wasserheilanstalten üblichen Anwendungen billige, manchmal sogar entschieden mißbillige. Dieselben erscheinen mir viel zu stark und — man verzeihe den Ausdruck — viel zu einseitig. Gar zu Vieles wird über denselben Leisten geschlagen, und viel zu wenig wird nach meinem Dafürhalten unterschieden zwischen den verschiedenen Patienten, ihrer größeren oder geringeren Schwäche, der mehr oder minder tief eingesessenen Krankheit, deren mehr oder weniger weit fortgeschrittenen Verwüstungen und Folgen u. s. w. Darin gerade, in der Mannigfaltigkeit aller Anwendungen und in der verschiedenartigen, jedem einzelnen Patienten durchaus angemessenen Applizirung derselben Anwendung wird und muß sich der Meister zeigen. Es kamen zu mir aus verschiedenen Heilanstalten Kranke, welche bitter klagend sagten: „Es ist nicht zum Aushalten, es hat mich förmlich ausgeworfen." Das sollte und dürfte nicht sein. Einst stellte sich mir ein gesunder Mann vor, welcher behauptete, er habe sich beim Waschen in der Frühe verdorben. Wie haben Sie es denn angestellt? fragte ich. „Ich habe," lautete die Antwort, „$\frac{1}{4}$ Stunde lang den Kopf unter das Brunnenrohr gehalten, das eiskaltes Wasser ausspie." Ein Wunder, wenn sich ein derart Muthwilliger nicht gründlich verderben würde. Wir spotten und lächeln über ein solch thörichtes, unvernünftiges Verfahren. Und doch, wie Viele, bei denen man voraussetzen müßte, daß sie vernünftig das Wasser anzuwenden wissen, haben ebenso thöricht, nach meinem Dafürhalten noch thörichter gehandelt und damit für immer die Patienten vom Wasser zurückgeschreckt. Zahlreiche Beispiele könnten meiner Behauptung als ebensoviele schlagende Belege dienen.

Ich warne vor jedem zu starken und vor jedem zu häufigen Anwenden des Wassers. Der sonstige Nutzen des Heilelementes kehrt sich in Schaden, das hoffende Vertrauen des Patienten in Furcht und Entsetzen.

30 Jahre lang habe ich sondirt und jede einzelne Anwendung an mir selbst probirt. 3 Mal — ich gestehe es offen — sah ich mich veranlaßt, mein Wasserverfahren zu ändern, die Saiten abzuspannen, von der Strenge zur Milde, von großer Milde zu

noch größerer herabzusteigen. Nach meiner heutigen, bereits über 15 Jahren feststehenden und durch zahllose Heilungen erprobten Ueberzeugung wendet jener das Wasser mit den vortheilhaftesten Wirkungen und sichersten Resultaten an, welcher es in der einfachsten, leichtesten, schuldlosesten Form zu gebrauchen weiß.

In welchen Formen ich das Wasser als Heilmittel benütze, das besagt der erste Theil dieses Büchleins, welcher von den Wasseranwendungen, und der dritte Theil, der von einzelnen Krankheiten handelt.

Im zweiten Theil (man lese dessen besondere Einleitung) habe ich den Landleuten insbesondere einige Mittel für eine Hausapotheke zusammengestellt, welche wie die Wasseranwendungen selbst im Innern des Körpers einen der drei Zwecke: Auflösung oder Ausscheidung oder Kräftigung, verfolgen.

An jeden Fremden, welcher bei mir Hilfe sucht, stelle ich vorerst einige Fragen, um nicht voreilig und zu meinem Schaden zu handeln.

Auch dieses Büchlein schuldet noch in Kürze Antwort auf folgende Fragen:

1. Was ist Krankheit, und aus welcher gemeinsamen Quelle fließen alle Krankheiten?

Der menschliche Körper ist eines der wunderbarsten Gebilde aus der Schöpferhand Gottes. Jedes Gliedchen paßt zum Gliede, jedes strenggemessene Glied zum harmonischen, zu staunenswerther Einheit verbundenen Ganzen. Noch merkwürdiger ist das Ineinandergreifen der Organe und ihre Thätigkeit im Innern. Selbst nicht der ungläubigste Arzt und Naturforscher, auch für den Fall, daß er „mit der Lancette und dem Secirmesser noch keine Seele gefunden", kann dem unnachahmlichen Menschengebilde die gerechteste und höchste Bewunderung versagen. Der ganze innere und äußere Mensch spielt nur die eine Weise: Alles an und in mir preise den Namen des Herrn. — Dieser Wohlklang und diese Wohlordnung, Gesundheit genannt, werden gestört durch die verschiedenartigsten Störungen, durch die mannigfaltigsten Eingriffe, welche man mit dem Namen „Krankheit" bezeichnet. Krankheiten im inneren, Krankheiten, Leiden am äußeren Körper gehören zu dem täglichen Brote, das die meisten Menschen mit Willen oder Widerwillen kauen müssen.

All diese Krankheiten, welche Namen sie immer führen mögen, haben, so behaupten wir, ihren Grund, ihre Entstehungsursache, ihr Würzelchen, ihren Keim im Blute,

vielmehr in Störungen des Blutes, mag dieses nun in seiner im gesunden Zustande geordneten Circulation gestört oder in seiner Zusammensetzung, in seinen Bestandtheilen durch nicht dahingehörige, schlechte Säfte verdorben sein. Gleich wohlgeordneten Bewässerungsanlagen durchzieht das Adernetz mit seinem rothen Lebenssafte den ganzen Körper, Alles, jeden Theil, jedes Organ des Körpers in seiner ihm zuträglichen Art nährend, befruchtend. Im Maße liegt die Ordnung; jedes Zuviel und jedes Zuwenig im Tempo des Blutumlaufes, jedes Eindringen fremdartiger Elemente stört den Frieden, die Eintracht, bewirkt Zwietracht, setzt an Stelle der Gesundheit — Krankheit.

2. Wie erfolgt die Heilung?

An den Spuren im Schnee erkennt der geübte Jäger das Wild. Den Spuren geht er nach, wenn er den Hirsch, die Gemse, den Fuchs erjagen will. Der tüchtige Arzt weiß schnell, wo die Krankheit steckt, wo ihr Ursprung ist, welche Ausdehnung sie genommen. Die Symptome zeigen ihm die Krankheit, diese bezeichnet ihm die zu wählenden Mittel. Höchst einfach ist dieses Verfahren, dieser Prozeß, möchte Mancher sagen. Zuweilen ja, zuweilen auch nicht. Wenn Jemand mit erfrorenen Ohren zu mir kommt, so weiß ich, das hat die Kälte gethan; wer am Mühlstein sitzt und plötzlich wegen zerquetschter Finger laut aufschreit, den werde ich nicht fragen, wo es denn eigentlich fehle. Gar nicht so einfach verhält es sich schon mit ganz gewöhnlichen Kopfbeschwerden oder gar mit Magen- oder Nerven- oder Herz- und anderen Leiden, welche nicht nur einer mehr- ja vielfachen Ursache entstammen, sondern sehr oft von Leiden benachbarter Organe herrühren können, welche Leiden den Magen, das Herz, die Nieren u. s. w. schlimm beeinflussen, nachtheilig auf dieselben einwirken. Ein Strohhalm macht das Perpendikel der größten Ganguhr stille stehen. Die kleinste Kleinigkeit vermag das Herz in die peinlichste Unruhe zu versetzen. Die Kleinigkeit sofort zu finden, darin besteht die Kunst. Diese Untersuchung kann oft sehr komplizirt, überaus verwickelt sein, und die mannigfaltigsten Täuschungen sind nicht ausgeschlossen. Man wird hievon im dritten Theile dieses Buches Beispiele finden.

Wenn ich mit dem Fuße oder mit einer Axt an den Stamm einer jungen Eiche schlage, so bebt der Stamm, es zittert jeder Ast, und es bewegt sich jedes Blatt. Wie verkehrt, wollte ich schließen: das Blatt zittert, es muß angegriffen, von irgend einem Gegenstande berührt worden sein. Nein, weil der Stamm zittert, zittert auch der Ast und das Blatt als Theil und Theilchen des Stammes.

Die Nerven sind solche Aeste am Baume des Körpers. „Er hat ein Nervenleiden, die Nerven sind angegriffen.“ Was heißt das? Nein, der ganze Organismus hat einen Schlag erhalten, ist geschwächt worden. Deshalb zittern leider auch die Nerven.

Zerschneide vorsichtig mit der Scheere einen vom Mittelpun t zur Peripherie (äußersten Kreis) laufenden Netzfaden des Kunstgewebes der Spinne. Das ganze Nest fährt zusammen, die mit wunderbarer Genauigkeit gesponnenen, wie mit dem Zirkel abgemessenen Vierecke und Dreiecke bilden auf einmal die unregelmäßigsten, ungeordnetsten Figuren. Wie thöricht, wollte ich urtheilen: Das ist ein verworrenes Ding, die Spinne muß sich vergessen und beim Wirken ihres Seidenhauses dieses Mal wesentliche Fehler begangen haben. Spanne den kleinen Faden wieder an und die frühere, wundersame Ordnung ist augenblicklich hergestellt. Den einzigen winzigen Faden suchen und finden, darin liegt die Kunst. Wer statt dessen im Gespinnste herumtappt, wird es ganz zerstören. Die Anwendung überlasse ich einem Jeden selbst und schließe nur mit der eigentlichen Antwort auf unsere Frage: Wie einfach, unkomplizirt und leicht, ich möchte sagen, fast jede Täuschung, jeden Irrthum ausschließend, ist die Heilung, wenn ich weiß, jede Krankheit ruht in Störungen des Blutes. Die Arbeit der Heilung kann nur die 2fache Aufgabe haben: entweder muß ich das ungeordnet cirkulirende Blut wieder zum richtigen und normalen Laufe zurückführen, oder ich muß die schlechten, die richtige Zusammensetzung des Blutes störenden, das gesunde Blut verderbenden Säfte, Stoffe (Krankheitsstoffe) aus dem Blute auszuscheiden suchen.

Eine weitere Arbeit, die Kräftigung des geschwächten Organismus ausgenommen, gibt es nicht.

3. Auf welche Weise bewirkt das Wasser die Heilung?

Den Tintenfleck auf der Hand wäscht das Wasser schnell ab; die blutende Wunde reinigt es aus. Wenn Du im Sommer nach angestrengtem Tagewerk Dir mit frischem Wasser den verkrusteten Schweiß von der Stirne wäschest, so lebst Du neu auf: es kühlt, kräftigt und thut wohl. Die Mutter gewahrt auf dem Köpfchen ihres Kleinen Schuppen und festsitzende Krusten. Sie nimmt warmes Wasser oder gar Lauge und löst die Unreinigkeiten auf.

Auflösen, Ausleiten (gleichsam abwaschen), Kräftigen, diese drei Eigenschaften des Wassers genügen uns, und wir stellen die Behauptung auf:

Das Wasser, speziell (im Besondern) unsere Wasserkur heilt alle überhaupt heilbaren Krankheiten; denn ihre verschiedenen Wasseranwendungen zielen darauf hin, die Wurzeln der Krankheit auszuheben, sind im Stande:

a) die Krankheitsstoffe im Blute aufzulösen;
b) das Aufgelöste auszuscheiden;
c) das so gereinigte Blut wieder in die richtige Circulation zu bringen;
d) endlich den geschwächten Organismus zu stählen d. i. zu neuer Thätigkeit zu kräftigen.

4. Woher stammt die Empfindsamkeit der jetzigen Generation, woher die auffallend schnelle Empfänglichkeit für alle möglichen Krankheiten, welche man, zum Theil wenigstens, früher nicht einmal dem Namen nach kannte?

Diese Frage würde mir gewiß Mancher gerne schenken. Gleichwohl erscheint sie mir von besonderer Wichtigkeit und ich zögere nicht, zu sagen, diese großen Uebelstände rühren vorzüglich her von dem Mangel an Abhärtung. Die Verweichlichung der heutzutage lebenden Menschen hat einen hohen Grad erreicht. Die Schwächlichen und Schwächlinge, die Blutarmen und Nervösen, die Herz- und Magenkranken bilden fast die Regel, die Kräftigen und Kerngesunden die Ausnahme. Man fühlt sehr empfindlich jeden Wechsel der Witterung; der Uebergang der Jahreszeiten geht nie vor sich ohne Schnupfen und Katarrh; selbst der zu schnelle Eintritt von der kalten Straße in's warme Zimmer bleibt nicht ungerächt u. s. w. u. s. w. Das war doch vor 50, 60 Jahren noch ganz anders, und wohin sollen wir kommen, wenn, wie die allgemeine Klage der Besonnenen lautet, es mit der Menschenkraft und dem Menschenleben so rapid, so auffallend schnell bergab geht, wenn das Hinsiechen schon anfängt, ehe das kräftige Leben noch begonnen? Es ist hohe Zeit, daß man endlich zur Einsicht komme.

Einen kleinen Beitrag zur Remedur, Heilung solcher Nothstände, mögen die wenigen schuld- und gefahrlosen Mittel bieten, welche wir zur Abhärtung der Haut, des ganzen Körpers und einzelner Körpertheile den Wasseranwendungen beifügen. Es wurden diese Mittel bereits von zahllosen Personen aus allen Ständen, von manchem mit anfänglichem kopfschüttelnden Lächeln acceptirt, später aber mit bejahendem Nicken und mit sichtlichen Erfolgen praktizirt. Vivant sequentes!

Ebenso wichtige Kapitel wie über die Abhärtung wären zu schreiben über die Ernährung, Kleidung und Lüftung. Davon

vielleicht ein ander Mal. Ich weiß, meine Sonderansichten werden auf großen Widerspruch stoßen. Gleichwohl halte ich fest an denselben; denn eine langjährige Erfahrung erst hat sie gereift. Es sind nicht Pilze, die über Nacht im Gehirne aufschossen; es sind Edelfrüchte, manchem eingefleischten Vorurtheil hart und herb, einem gesunden Geistesmagen aber vortrefflich mundend.

Es soll nur angedeutet werden, daß bezüglich der Ernährung bei mir die Hauptregel lautet: Trockene, einfache, kräftige, nicht verkünstelte, durch scharfe Gewürze verdorbene Hausmannskost, das unverfälschte Getränk, das in jedem Quell der liebe Herrgott spendet, beides genügsam gebraucht, ist dem Menschenkörper am Besten und Förderlichsten. (Ich bin nicht Puritaner und gestatte gern ein Glas Wein oder Bier, lege demselben aber durchaus nicht die allgemein beliebte Bedeutung bei. Vom medizinischen Standpunkte aus, nach Krankheiten z. B. mögen diese Getränke zuweilen eine Rolle spielen; in gesundem Zustande indessen lege ich dem Obste größere Bedeutung bei.)

In der Bekleidung folge ich dem Grundsatze der Altvordern: Selbst gesponnen, selbst gemacht, ist die beste Landestracht. Ich bin zunächst gegen die auffallende Ungleichheit oder vielmehr ungleichmäßige Vertheilung der Bekleidung zumal im Winter — ein großes Verderben für die Gesundheit. Der Kopf hat seine Pelzmütze; der Hals die feste Halsbinde, darüber den meterlangen Wollschlips; die Schultern tragen eine 3- bis 4fache Decke, beim Ausgehen noch den Ueberwurf oder gar den Pelzkragen; die Füße allein, die armen, vernachlässigten Füße bedecken wie im Sommer die Socken oder Strümpfe, die Schuhe oder Stiefel. Was folgt aus dieser unvernünftigen Parteilichkeit? Das obere Umgebinde und Umgewinde zieht, wie eine Pumpe das Wasser, Blut und Wärme in den oberen Stock, die unteren Körpertheile werden blutarm und kalt, Kopfweh, Congestionen, Erweiterung der Kopfadern, hundert Uebelbefinden und Nöthen sind damit gelöste Räthsel. Im Weiteren bin ich gegen die direkte, unmittelbar den Leib berührende Wollbekleidung und für die Bekleidung mit dem trockenen, festen, kernhaften, unverkünstelten Linnen oder Reisten. Letzteres ist mir die liebste Haut auf der Haut, welche diese nie verweichlicht, vielmehr ihr stets die besten Frottirdienste thut. Das vielzweigige, haarige, fettige Wollgeflecht auf bloßem Körper (wie die Wolle meinen Zwecken dient, sagt das Allgemeine zu den Wasseranwendungen) gilt mir als Säfte- und Wärmesauger, als Mitursache der schreck-

lich wuchernden Blutarmuth unserer schwachen, elenden Generation. Das neueste Wollregime in verbesserter Auflage wird dieser Blutarmuth nicht ab- und dem Blute nicht aufhelfen. Die jüngeren Leute können es erleben und das Regime überleben.

Ich komme an die Lüftung. Den Fischen, die dem Quellwasser entspringen, gar Gebirgsforellen geben wir bei Weitem den Vorzug. Backfische stellen wir zurück; Fische aus Sümpfen und Mooren mit dem eckligen Geschmacke schenken wir einem Jeden. Es gibt auch eine Sumpf- und Moorluft. Wer sie einathmet, füttert seine Lunge mit Pesthauch. Die Luft, zum dritten Male eingeathmet, sagt ein berühmter Arzt, wirkt giftartig. Ja, wenn die Leute Das verständen und übten, in ihren Wohn- und insbesondere Schlafzimmern stets möglichst reine, frische, sauerstoffhaltige Luft zu haben, viel Unwohlsein und viele Krankheiten blieben ihnen erspart. Die reine Luft wird verdorben hauptsächlich durch das Athmen. Wir wissen gar wohl, daß 1—2 Weihrauchkörnchen, welche man auf der Gluth vergehen läßt, ein ganzes Zimmer mit Wohlgeruch erfüllen. Wir wissen auch, daß 15—20 Cigarren- oder Pfeifenzüge hinreichen, einen großen Raum nach Tabaksqualm riechen zu machen. Das Kleinste, Unbedeutendste reicht oft hin, die reine Luft in der einen oder anderen, angenehmen oder unangenehmen Weise zu verderben. Ist das Athmen nicht einem solchen Rauche ähnlich?

Wie viele Athemzüge machen wir in einer Minute, in einer Stunde, bei Tag, bei der Nacht?

Wie verdorben muß die reine Luft werden, wenn wir den Qualm auch nicht sehen? Und wenn ich nicht lüfte d. i. die schlimme, durch Kohlensäure (lebensfeindliche Luft) verdorbene Atmosphäre nicht erneuere, welch verdorbene und Verderben anrichtende Miasmen (Gestänke) werden in die Lunge einströmen? Die Folgen können und müssen nun gleichfalls schlimme, schädliche sein.

Wie Athmen und Ausdünstung, ebenso nachtheilig wirkt auf die reine, gesunde Lebensluft eine zu große Wärme, insbesondere eine zu große Zimmerwärme. Auch sie macht die Luft schlecht, und, da sie den Sauerstoff, das die Luft belebende Element, verzehrt und tödtet, zum Leben unfähig, für das Einathmen schädlich. 12—14 R. Grad Wärme sind ausreichend, 15 Grad sollen nie überschritten werden.

Man sorge für gründliche Lüftung sämmtlicher Wohn- und Schlafräume und führe dieselbe täglich mit Consequenz und Aus-

dauer durch in einer Ordnung, wie sie Niemanden belästigt, der Gesundheit eines Jeden nützt. Große Sorgfalt verwende man vor Allem auf die Lüftung der Betten.

Ich habe gesagt, was ich an dieser Stelle zu sagen für gut befand. Das Gesagte genügt, ein Bild des anklopfenden Fremden zu geben und ihn entweder freundschaftlich einzulassen, oder ungehört von der Thüre zu weisen. Auf beide Arten des Empfanges bin ich gefaßt, und mit beiden erkläre ich mich zufrieden.

# Erster Theil.

# Wasser-Anwendungen.

„Aquae omnes . . . laudent nomen Domini!“
„Ihr Wasser alle, preiset den Namen des Herrn!“

# Allgemeines.

Die von mir gebrauchten und in diesem ersten Theile beschriebenen **Wasseranwendungen theilen sich** in:

Aufschläger,
Bäder,
Dämpfe,
Gießungen,
Waschungen,
Wickelungen,
Trinken des Wassers.

Die Unterabtheilungen einer jeden Anwendung enthält das erste Register. Fremdklingende Uebungen sind namentlich und sachlich an Ort und Stelle erklärt.

**Dem Wesen aller Krankheiten** entsprechend, wornach diese durch Störungen des Blutes, nämlich durch abnormalen, fehlerhaften Blutumlauf oder durch dem Blute beigemischte, verdorbene, fremdartige Bestandtheile, die Krankheitsstoffe, entstehen, **verfolgen** die Wasseranwendungen den **dreifachen Zweck**:

des **Auflösens**,
des **Ausscheidens** der Krankheitsstoffe und
der **Kräftigung** des Organismus.

Im **Allgemeinen** kann gesagt werden, daß der **erste Dienst des Lösens** von allen Dämpfen und den warmen **Kräutervollbädern** besorgt wird; der **zweite Dienst des Ausscheidens** von sämmtlichen **Wickelungen**, zum **Theil** von den **Gießungen** und **Aufschlägen**; der **dritte Dienst der Kräftigung** von **allen kalten Bädern**, **allen Gießungen**, zum **Theil** von den **Waschungen**, endlich von dem **gesammten Material der Abhärtung**.

In's Einzelne kann und will ich an dieser Stelle, um nicht zu Mißverständnissen Anlaß zu geben, nicht eingehen.

Da eine jede Krankheit in den oben angegebenen Blutstörungen wurzelt, so leuchtet ein, daß auch in einem jeden Krankheitsfalle alle drei Arten der Anwendung, oder mit anderen Worten verschiedene Anwendungen vorkommen müssen, welche mehr oder weniger auflösen, ausleiten und kräftigen; ferner daß nicht der kranke Körpertheil allein, etwa der Kopf oder der Fuß oder die Hand, in Behandlung kommt, sondern stets der ganze Körper, den ja in solchem Falle krankes Blut durchströmt: die kranke Stelle mit Vorzug und besonderer Berücksichtigung, der übrige Körper als Mitleidender. Es wäre einseitig und gefehlt, in diesen zwei wichtigen Punkten anders handeln zu wollen. Manche Beispiele im dritten Theile werden meine Behauptung rechtfertigen.

Wer immer das Wasser, so wie ich es denke und wünsche, als Heilmittel gebraucht, dem sind die Anwendungen niemals Selbstzweck, d. h. er wird nie eine Anwendung vornehmen, weil es ihm jetzt gerade so gefällt; er wird nie wie ein Thor Vergnügen daran haben, daß er mit recht Vielem, mit Dämpfen und Güssen und Wickeln, „hantiren und prahlen und wüthen" kann. Die Anwendungen werden einem Verständigen stets nur Mittel zum Zweck sein. Erreicht er diesen durch das gelindeste Wässerchen, er wird glücklich sein; denn seine Aufgabe ist ja nur, der nach Gesundheit d. i. nach selbsteigener und selbstständiger Thätigkeit ringenden Natur zu dieser Freithätigkeit zu verhelfen, die Krankheitsbande, die Leidensketten zu lösen, auf daß sie ungehindert und frisch und freudig alle Arbeit wieder allein thue. Nach Vollendung dieser Aufgabe zieht der Heilende sofort und gerne seine Hand zurück.

Diese Bemerkung ist wichtig, noch wichtiger das Darnachachten. Gar Nichts nämlich bringt das Wasser als Heilelement so sehr in Verruf und Mißkredit, als indiskretes, maß- und vernunftloses Anwenden, scharfes, strenges, schroffes Verfahren. Diejenigen, ja allein diejenigen, ich kann es nicht oft genug wiederholen, welche sich als Sachverständige im Wasserheilverfahren geriren, aber mit ihrem endlosen Wickeln, ihren fast das Blut austreibenden Dämpfen u. A. jeden Patienten abschrecken, richten den größten Schaden an, der nur überaus schwer wieder gut zu machen ist. Ich heiße das nicht das Wasser zu Heilzwecken gebrauchen, ich heiße solche Gewaltthaten — man verzeihe den Ausdruck — dem Wasser Schande anthun.

Wer immer die Wirkungen des Wassers versteht und in seiner überaus mannigfaltigen Art anzuwenden weiß, besitzt ein Heilmittel, welches von keinem anderen wie immer Namen habenden

Mittel übertroffen werden kann. Keines ist mannigfaltiger in der Wirkung, sozusagen dehnbarer als das Wasser. In der Schöpfung beginnt es mit dem unsichtbaren Luft- oder Dampfkügelchen, setzt sich fort im Tropfen und schließt ab mit dem den größten Theil der Erde erfüllenden Weltmeer. Das muß jedem Hydropathen ein Fingerzeig sein und sagen, daß eine jede Anwendung, mag sie Wasser in tropfbar- oder dehnbarflüssiger Form benützen, der Steigerung von dem gelindesten bis zum höchsten Grade fähig sei, daß in jedem Einzelfalle nicht der Patient sich nach dem Wickel, dem Dampf u. s. w., sondern jederzeit jedwelche Anwendung sich nach dem Patienten zu richten habe. —

In der Auswahl der zu treffenden Anwendungen zeigt sich der Meister. Der Heilende wird den zu Heilenden ohne jede Auffälligkeit streng prüfen. Zuerst werden die sekundären Leiden in die Augen springen, d. i. die Nebenkrankheiten, welche wie Giftpilze aus dem innern Krankheitsboden hervorschießen. Sie lassen in der Regel schnell auf den Herd der Krankheit, auf das Hauptleiden schließen. Man frägt und sieht nach, wie weit die Krankheit vorangeschritten, welches Unheil sie bereits angerichtet. Dann schaut man den Patienten an, ob er alt oder jung, schwach oder stark, mager oder korpulent, ob er blutarm, nervös u. s. w. sei. Alle diese Punkte und noch andere mehr zeichnen in den Geist das richtige Krankenbild, und erst, wenn dieses klar und fertig ist, greift man in die Wasserapotheke und wendet an nach dem Grundsatze: je gelinder, je schonender — desto besser und wirksamer.

Im Allgemeinen mögen an dieser Stelle noch folgende Bemerkungen Platz finden, welche die sämmtlichen Wasseranwendungen angehen.

Keine wie immer Namen habende Anwendung kann schaden, wenn dieselbe in der vorschriftsmäßigen Weise genommen wird.

Die meisten derselben geschehen mit kaltem Wasser, sei es Brunnen-, Quell-, Flußwasser o. a. In allen Fällen, in denen nicht extra warmes Wasser verordnet ist, gilt der Ausdruck „Wasser" stets nur von kaltem Wasser. Dabei folge ich dem Erfahrungsgrundsatze: je kälter, desto besser. Zur Winterszeit mische ich für Gesunde in das zu Güssen bestimmte Wasser noch kältenden Schnee. Man werfe mir nicht Schroffheit vor; denn man bedenke die überaus kurze Dauer meiner Kaltwasseranwendungen. Wer es einmal gewagt hat, hat es für immer gewonnen, alle Vorurtheile sind ihm benommen. Indessen bin ich nicht unerbittlich.

Anfängern in der Wasserkur, schwächlichen, insbesondere ganz jungen und ältern, hochbetagten Personen; Kranken, welche das Kalte zurückschreckt; Leuten, welche wenig Naturwärme haben; Blutarmen und Nervösen gönne ich namentlich zur Winterszeit zum gewärmten Bad- und Gießraume (14—15° R.) mit Freuden für den Beginn laues, „abgeschrecktes" Wasser zu einer jeden Anwendung. Die Fliegen locke ich ja auch mit Honig, nicht mit Salz oder Essig.

Die warmen Anwendungen enthalten in jedem einzelnen Falle bezüglich der Wärmegrade, der Dauer u. s. w. genaue, spezielle Vorschriften. Die Wärmegrade, mit R. bezeichnet, bedeuten stets Réaumur.

Betreffs der kalten Anwendungen schulden wir (im dritten Theile ist dieser Punkt oftmals betont und des Weitern erörtert) in Kürze noch einige Winke, welche das Verhalten vor, während und nach der Anwendung regeln. Niemand wage es, bei Kältegefühl, Frösteln u. s. f. irgend eine kalte Anwendung vorzunehmen, wenn dieses an der betreffenden Stelle nicht extra erlaubt ist.

Die Anwendung soll thunlichst schnell (jedoch ohne Angst und Hast) vorgenommen werden; auch beim Aus- und Ankleiden sollen durchaus keine Verzögerungen eintreten z. B. durch langsames Zuknöpfen, Binden. All diese Nebenarbeiten können geschehen, wenn der ganze Körper einmal ordentlich bedeckt ist. Ein kaltes Vollbad soll, um ein Beispiel anzuführen, zum Auskleiden, Baden und Ankleiden die Zeit von 4—5 Minuten nicht übersteigen. Es bedarf dazu nur einiger Uebung. So oft bei einer Anwendung steht „1 Minute"*), soll damit die kürzeste Zeitdauer ausgedrückt werden; wenn es heißt 2—3 Minuten, so soll die Kälte wohl nachhaltiger, aber doch nicht länger einwirken.

Nach keiner wie immer Namen habenden kalten Anwendung wird (außer dem Kopfe und den Händen bis zur Handwurzel, Letzteres, um beim Anziehen der Kleider diese nicht naß zu machen) der Körper je abgetrocknet. Den nassen Körper bedeckt man sofort mit dem trockenen Hemde und den andern Kleidungsstücken; man thut dieses möglichst schnell, wie gesagt wurde, um thunlichst bald alle nassen Stellen luftdicht abzuschließen. Dieses Verfahren erscheint Manchem, ja den Meisten, eigenthümlich, da sie meinen, sie müßten jetzt den ganzen Tag „naß herumlaufen". Bevor

*) Landleuten, welche mit Taschenuhren nicht versehen sind, oder mit denselben auf gespanntem Fuße stehen, rathe ich immer, sie sollen auf 1 Minute 2 Vaterunser rechnen.

sie ein Urtheil fällen, mögen sie es nur *einmal probiren*. Sie werden es alsbald fühlen, wozu das Nichtabtrocknen taugt und gut ist. Das Abtrocknen ist ein Reiben und erzeugt, da es unmöglich an allen Stellen auf ganz gleichmäßige Weise geschehen kann, ungleichgradige Haut- und Naturwärme, was bei Gesunden wenig, bei Kranken und Schwachen oft sehr viel zu bedeuten hat. Das Nichtabtrocknen verhilft zu der geordnetsten, gleichmäßigsten und schnellsten Naturwärme. Es geschieht gleichsam, wie wenn man Wasser in's Feuer spritzt. Die innere Körperwärme benützt das am äußeren Körper anklebende Wasser als Material zu rascher Bildung intensiverer, größerer Wärme. Wie gesagt, nur auf *eine* Probe kommt es an.

Dagegen verordnen wir strenge, daß der Angekleidete *nach jeder Wasseranwendung* sich *Bewegung* mache (geschehe es durch Arbeit oder Spazierengehen), welche *so lange* dauere, *bis alle Theile des Körpers vollkommen trocken und normal warm* sind. Im Beginne der Bewegung kann man etwas rascher gehen, nach Eintritt der Wärme langsamer. Man fühlt selbst am besten, wann die normale Körperwärme eingetreten ist und die Bewegung, das Gehen aufhören kann. Solche Patienten, welche schnell erhitzt sind und leicht in Schweiß kommen, sollen gleich von Anfang an langsamer und eher etwas länger gehen und ja nicht schwitzend oder erhitzt sich setzen, selbst nicht im warmen Zimmer. Ein Katarrh wäre unausbleibliche Folge.

Als Regel für Alle kann gelten, daß die *Minimalzeit*, die kleinste Zeit der *Bewegung* nach einer Anwendung, *stets ¼ Stunde* betragen soll. Wie dieselbe ausgefüllt werde (durch Lesen, Arbeit u. s. w.), bleibt sich gleich.

Diejenigen *Anwendungen*, welche *das Bett vorschreiben*, vornehmlich die Aufschläger und die Wickelungen, enthalten diese Notiz an Ort und Stelle, ebenso das einer jeden besonderen Uebung Eigenartige. Wer bei einer solchen Anwendung einschläft, den soll man im Frieden schlafen und ruhen lassen, selbst wenn die vorgeschriebene Zeit vorüber ist. Wie beim kleinsten und größten Bedürfniß, versieht auch hier die Natur selbst die besten und genauesten Weckuhrdienste.

Sind *Tücher* nothwendig, so verstehe ich darunter niemals feine Leinwand, sondern *körniges*, wo möglich *gröberes Reisten*. Wenn einfache, arme Leute statt dessen nur *abgenützten Zwilch*, einen *hänfenen Kaffeesack* oder noch Aermere einen *weichen „Rupf“* o. A. zur Hand haben, so sind sie nicht im Nachtheil. Zum Abwaschen des Körpers, was oft vorkommt, taugt ebenfalls am Besten ein ziemlich grobes, linnenes oder hänfenes Tuchstück.

Aus Gründen, welche ich in der Einleitung kurz andeutete, bin ich gegen die Wolle als Kleidungsstück auf bloßer Haut. Dagegen dient mir der Wollstoff vorzüglich als Umhüllung z. B. des eiskalten Wickels. Er entwickelt rasche und reichliche Wärme und steht in dieser Beziehung unübertroffen da. Aus dem gleichen Grunde empfehle ich bei solchen Anwendungen das Federbett als Zudecke.

Das sogenannte Frottiren, ob es nun durch Reiben oder Bürsten oder sonst einen Gewaltakt geschehe, findet bei meinen Anwendungen keine Stelle. Den einen Zweck desselben, der im Erwärmen besteht, erfüllt bei mir gleichmäßiger und egaler das Nichtabtrocknen, den andern, nämlich die Oeffnung der Poren, die Steigerung der Hautthätigkeit u. s. w., besorgt das grobe Linnen- oder Reistenhemd, wieder mit dem Vortheile, daß dieses nicht wie die Bürste minutenlang, sondern bei Tag und bei Nacht, ohne Opfer von Zeit und Kraft arbeitet. Wenn an manchen Stellen von kräftiger Abwaschung die Rede ist, so verstehe ich darunter lediglich ein schnelles Abwaschen der ganzen zu behandelnden Stelle. Das Naßwerden, nicht das Geriebenwerden ist Hauptsache.

Ein Punkt möge hier noch erwähnt werden. Die Anwendungen am Abende, in der Zeit vor dem Schlafengehen, behagen den meisten Menschen nicht, sie werden dadurch aufgeregt, gleichsam aus dem beginnenden Schlafe gerüttelt. Andere dagegen wiegt eine gelinde Abendanwendung in sanften Schlaf. Ich empfehle solche Anwendungen im Allgemeinen nicht, rathe indessen einem Jeden, er möge in diesem Stücke nach seinem Gutdünken, nach seinen Erfahrungen handeln, da ja er allein auch die Folgen zu tragen haben wird.

Bezüglich der speziellen Kenntnisse für eine jede besondere Anwendung verweise ich auf den ganzen ersten Theil, bezüglich des Gebrauches derselben für Kranke insbesondere auf den dritten Theil dieses Büchleins. Daselbst ist auch angegeben, welche Anwendungen für sich allein als sogenannte ganze und welche nur als Theilanwendungen, d. h. als solche, welche nur in Verbindung mit anderen auftreten, zu gelten haben, ebenfalls, welche der Anwendungen (Dämpfe) besondere Vorsicht erheischen.

Ich schließe diesen allgemeinen Theil mit dem Wunsche, daß durch die Wasserübungen recht viele Gesunde noch mehr erstarken und recht viele Kranke genesen mögen, und beginne vorerst mit einer kurzen Aufzählung der Abhärtungsmittel, sodann mit der eigentlichen Abhandlung über die bei mir im Gebrauche stehenden Wasseranwendungen.

# Abhärtungs-Mittel.

Als Abhärtungsmittel nennen wir:

1. das Baarfußgehen;
2. „ „ im nassen Grase;
3. „ „ auf nassen Steinen;
4. „ „ im neugefallenen Schnee;
5. „ „ im kalten Wasser;
6. das Kaltbaden der Arme und Beine (Füße);
7. den Knieguß (mit oder ohne den Oberguß).

---

1. Das natürlichste und einfachste Abhärtungs-Mittel besteht im **Baarfußgehen.**

Dieses kann, entsprechend den verschiedenen Ständen und Lebensaltern, auf die mannigfaltigste Weise geübt werden.

Ganz kleine Kinder, welche noch gänzlich auf die Hilfe Anderer angewiesen und in die Windeln, in's Tragekissen, an's Zimmer gebannt sind, sollen wo möglich nie eine Fußbekleidung tragen. Könnte ich dieses allen Eltern, besonders den allzu besorgten Müttern, als Kanon, als feststehende, unumstößliche Regel tief einprägen! Mit Vorurtheilen behaftete Eltern, die sich dazu nie verstehen wollen, mögen sich der kleinen Unbeholfenen erbarmen und zum Mindesten für eine solche Fußbekleidung sorgen, durch welche die frische Luft leicht auf die Haut dringen kann.

Kinder, welche bereits stehen und gehen können, wissen sich schon selbst zu helfen. Ohne alle Menschenrücksichten werfen sie die lästigen, die Füße quälenden Schuhe und Strümpfe von sich und sind ganz glückselig, besonders zur Frühjahrszeit, wenn man sie

frei herumtummeln läßt. Manchmal blutet ein Zehen; doch das hält sie nicht ab, bald wieder baarfuß zu gehen. Die Kinder thun dieses ganz instinktiv, einem gewissen Naturtriebe folgend, den wir Alte auch verspüren würden, wenn die überfeinerte, schablonirende, Schraubstockdienst thuende, alles Natürliche wegdrechselnde Bildung uns nicht vielfach allen gesunden Sinn genommen hätte.

Die Kinder der Armen werden in ihrem Vergnügen selten gestört. Weniger vom Glücke begünstigt sind die Kinder der Vornehmen und Reichen, und sie fühlen wahrlich das Bedürfniß nicht weniger als ihre Kameraden aus armem Stande. Ich sah einst die Knaben eines hohen, angesehenen Beamten. Kaum glaubten sie sich aus der Schußweite der durchdringenden Augen des gestrengen Herrn Papa, da flogen auch schon die feinen Schühchen und die noch feineren rothen, gelben, weißen Strümpfchen über alle Hecken, und fort ging's im Galopp über die saftig grüne Wiese. Die Mama, eine Frau von gesundem Sinne, sah dieses nicht ungern; erblickte aber zufällig der Papa seine Prinzen in solchem ungehörigen Aufzuge, dann gab es lange Strafpredigten und noch längere Standesunterweisungen über Unbildung und Bildung und Standesgefühl und Standesehre. Das ging den Kleinen so tief zu Herzen, daß sie andern Tags noch munterer baarfuß im Grase hüpften. Nochmals sage ich, lasse man wenigstens den noch nicht verbildeten Kindern ihre Freude!

Einsichtige Eltern, welche Solches gerne gestatten wollten, aber in der Stadt leben und keinen einsamen Garten oder Rasenplatz besitzen, können den Kleinen das Baarfußgehen zu gewissen Zeiten in irgend einem Zimmer, auf irgend einem Gange u. s. w. gestatten, wenn nur die Füße wie Gesicht und Hände zuweilen einmal frei aufathmen, nach Fußeslust frische Luft einsaugen, sich in ihrem Elemente bewegen können.

Erwachsene Leute der ärmeren Klassen, insbesondere auf dem Lande, brauche ich nicht zu ermahnen; dieselben gehen viel baarfuß und beneiden nicht den reichsten Städter um seine vornehmen, ausgeschnittenen oder nicht ausgeschnittenen, lackirten oder geschnürten Fußfoltern, die pressenden und die Füße fesselnden Schuhe und Strümpfe. Thörichte Landleute mit städtischen Manieren, die sich schämen, es den Ihrigen gleichzuthun, sind durch ihren Eigendünkel gestraft genug; die altmodischen Conservativen sollen an der guten Tradition treu festhalten. In meiner Jugendzeit ging auf dem Lande Alles baarfuß: Kinder und Erwachsene, Vater und Mutter, Bruder und Schwester. In die Schule, zur Kirche waren die Wege

stundenweit; die Eltern gaben uns ein Stück Brod und einige Aepfel zur Reisezehrung, so auch Schuhe und Strümpfe als Fußbekleidung. Doch diese hingen bis zum Eintritt in die Schule oder in die Kirche am Arme oder über die Achsel, nicht allein zur Sommers-, selbst in der kälteren Jahreszeit. Kaum machte im beginnenden Frühling auf der Höhe meiner Heimath der Schnee Miene, sich zurückzuziehen, da traten unsere bloßen Füße schon ihre Spuren in den mit seinem Wasser getränkten Boden, und wir fühlten uns froh, heiter und gesund dabei.

Erwachsene in den Städten, gar solche, welche besseren, ja den vornehmen Ständen angehören, können dieser Uebung sich nicht unterziehen, das ist klar. Wenn sie in ihrem Vorurtheile bereits so weit gekommen sind, daß sie meinen, sie könnten, wenn ihre zarten Füße beim Aus- oder Ankleiden nur einen Augenblick auf dem bloßen Boden des Salons, nicht auf warmen, weichen Teppichen stehen, Rheumatismus, Katarrh, Halsleiden, oder Aehnliches sich zuziehen, so lasse ich sie vollkommen ungestört. Wenn aber Manche doch Etwas thun und sich abhärten wollten, was hindert sie, Abends unmittelbar vor dem Schlafengehen oder in der Frühe beim Aufstehen 10 Minuten, ¼ Stunde, ½ Stunde lang eine derartige Promenade zu machen? Dieselbe könnte die ersten Male, damit der plötzliche Beginn nicht zu stark empfunden wird, in den Strümpfen, später mit bloßen Füßen, und noch später baarfüßig also geschehen, daß vor dem Zimmer-Spaziergange die Füße bis über die Knöchel einige Augenblicke in kaltes Wasser getaucht werden.

Bei guter Eintheilung, bei gutem Willen, bei wahrem Streben nach Erhaltung seiner Gesundheit wird ein Jeder, selbst der Vornehmste, selbst der in seinem Berufe Angestrengteste noch so viel Zeit gewinnen, um sich selbst diese Wohlthat zu spenden.

Ein mir sehr gut bekannter Priester ging jedes Jahr auf mehrere Tage zum Besuche eines guten Freundes, welcher einen größeren Garten besaß. Der Morgenspaziergang galt stets diesem Garten, dessen durch Thau genäßtes Gras so lange die bloßen Füße labte und den Körper erquickte, als der Geist mit dem Breviergebet beschäftigt war. Gar oft hielt mir dieser Herr Lobreden auf die vortrefflichen Wirkungen des Baarfußgehens.

Eine Reihe Namen von Personen der höheren und höchsten Stände stünde mir zu Gebote, die den wohlmeinenden Rathgeber nicht verachteten und zu guter Jahreszeit bei Morgengängen im einsamen Walde oder auf abgelegener Wiese durch Baarfußgehen sich abzuhärten suchten.

Einer aus dieser verhältnißmäßig immer noch sehr kleinen Zahl gestand mir, er habe im Jahre selten eine Woche erlebt ohne einen wenn auch nur kleinen Katarrh. Diese überaus einfache Uebung habe ihn für immer von dieser Empfindsamkeit und Empfänglichkeit befreit.

Den Müttern widme ich an dieser Stelle noch ein besonderes Wort. Es kann kurz sein; denn an anderer Stelle habe ich versprochen, ihnen, wenn Gott mir Leben und Gesundheit schenkt, später einmal einige praktische Winke für eine gute, hauptsächlich den Leib betreffende Erziehung zu geben. Die Mütter sind in erster Linie dazu berufen, für die Heranziehung eines stärkeren, widerstandsfähigeren Geschlechtes zu sorgen, die wuchernde, so arge Lücken in die menschliche Gesellschaft reißende Verweichlichung, Entkräftung, Blutarmuth, Nervosität, und wie all die Lebenssauger und Lebensabkürzer heißen, beseitigen zu helfen. Das geschieht durch Abhärtung, durch weise Abhärtung des Kindes vom zartesten Alter an. Luft, Nahrung, Kleidung sind Bedürfnisse, welche der Säugling ebenso nothwendig braucht als der Greis. Sie bilden zugleich das Gebiet der Abhärtung. Je reiner die Luft ist, welche das Kleine einathmet, desto besser das Blut. Um dieses schwache Geschöpflein recht schnell an den Aufenthalt in frischer Luft zu gewöhnen, thun diejenigen Mütter gut, welche nach den täglichen warmen Bädern das Kleine 2—3 Sekunden in kälteres, wie von der Sonne erwärmtes Wasser tauchen, oder es rasch kalt abwaschen. Das warme Wasser allein macht schlaff und verweichlicht, die abschließende kalte Waschung stärkt, härtet ab und sichert eine gesunde Körperentwicklung. Die anfänglichen Zeichen einer weinerlichen Empfindsamkeit werden bei der dritten oder vierten Anwendung von selbst ausbleiben. Diese Abhärtung stählt die noch ganz kleinen Kinder gegen die so häufigen Erkältungen und deren Folgen und erspart den Müttern, welche diesen Uebelständen vorbeugen wollen, die jeden denkenden Menschen wahrhaft entsetzenden Einmummungen und Einhüllungen in Wolle und andere schwere, jeden Luftzutritt hindernde Stoffe. In diesem Stücke wird furchtbar gegen die kleinen Gesundheiten gesündiget. Die zarten Körperchen stecken in förmlichen verbrennenden Wollöfen: der kleine Leib keucht unter der Last der Binden und Decken, das Köpfchen ist eingepuppt, daß ihm Hören und Sehen vergehen müssen, der vor Allem abzuhärtende Hals trägt außer den allgemeinen noch besondere Wärmemittel, die ihn gegen die äußere Luft vollends abschließen. Schon wenn der oder die Kleine auf dem Arm des Kindsmädchens ruht, um ausgetragen oder ausgefahren zu werden, sieht die verzärtelnde Mama nochmals nach, ob ja jedes Winkelchen

und jede Ecke sorglichst verschlossen sei. Wen darf bei sothanen Umständen, bei diesem gänzlichen Mangel der leisesten Spur von rationellem Abhärtungssinne wundern, wenn Diphteritis, Halsbräune u. s. w. jährlich eine unzählbare Schaar der kleinen, ich möchte sagen, jedem Windhauche erliegenden Wesen hinwegraffen; wenn viele Familien von Schwächlingen gleichsam wimmeln; wenn die Mütter über hektische, krampfhafte und andere früher fast unbekannte Zustände insbesonders bei den Mädchen täglich Klage führen? Und wer erst vermöchte die geistigen Gebrechen zu zählen, diese tauben Blüthen und faulen Früchte eines Körpers, welcher vor der normalen Entwicklung und Kräftigung schon sein langsames Siechthum beginnt. Mens sana in corpore sano. Eine gesunde Seele wohnt nur in einem gesunden Körper. Eine Hauptvorbedingung der Entwicklung einer ausdauernden Gesundheit bildet die frühzeitigste Abhärtung. Daß alle Mütter ihre dießbezügliche Aufgabe und Verantwortung früh genug und tief erfaßten und keine Gelegenheit versäumten, aus guten Quellen sich guten Rath zu holen!

2. Eine besondere, überaus wirksame Art des Baarfußgehens ist das **Gehen im nassen Grase,***) gleichviel, ob dieses durch Thau, Regen oder Wasseraufguß genäßt sei. Im dritten Theile wird man dieser Abhärtungsübung recht oft begegnen, und ich kann dieselbe Jung und Alt, Gesunden und Kranken, unbehindert jeder andern Anwendung, bestens empfehlen.

Je nässer das Gras ist, je länger die Uebung fortgesetzt und je öfter dieselbe wiederholt werden kann, desto vorzüglicher wird der Erfolg sein. In der Regel dauert der Graslauf 1—3 Viertelstunden.

Nach vollendeter Fußpartie werden alle nicht an die Füße gehörigen Anhängsel, wie Laubgras oder Sand rasch abgewischt, die Füße indessen nicht abgetrocknet, sondern im status quo, d. i. naß wie sie sind, sofort mit trockener Fußbekleidung versehen. Auf das Gehen im Grase folgt jetzt ein Gehen mit bekleideten Füßen auf trockenem, mit Sand oder Stein bedeckten Wege, im Beginne etwas schneller, allmälig im gewöhnlichen Tempo. Die Dauer des Gehens hängt ab von dem Trocken- und Warmwerden der Füße und dürfte eine Viertelstunde nicht übersteigen.

Ich ermahne dringend, die Worte „trockene Fußbekleidung" wohl zu bemerken und niemals sich nach dieser Anwendung

---

*) Das Gehen im nassen Grase ist bei Weitem vorzuziehen dem Gehen auf nasser Erde.

nasser, angefeuchteter Strümpfe zu bedienen. Die Folgen würden sich in Kopf und Hals bald schon melden; das hieße nicht aufbauen, sondern einreißen. Es dürfte angemessen sein, junge, schnelle, unbesonnene Leutchen an die Vorsicht zu mahnen, die ausgezogenen Schuhe und Strümpfe nicht in's nasse Gras zu werfen, sondern im Trockenen bereit zu halten, daß sie später die naßkalten Füße warm empfangen und bald wieder in die gehörige Wärme bringen. Diese Uebung, wie das Baarfußgehen überhaupt, kann vorgenommen werden, selbst wenn die Füße kalt sind.

3. Dem Gehen im nassen Grase kommt in der Wirkung ziemlich gleich das **Gehen auf nassen Steinen**, das Vielen bequemer und leichter ist. Jedes Haus und Häuschen hat im Parterre oder in einem Stockwerke, in der Waschstube oder Backküche u. s. w. ein größeres oder kleineres Steinpflaster: beide genügen zu unserem bloßfüßigen Spaziergange auf nassen Steinen. Im langgestreckten Steingange wird man mit geflügeltem Schritte hin- und herwandern; auf einem Fleckchen von 4—5 Steinplatten wird man die Steine treten wie der Winzerbube die Trauben, wie an manchem Orte der Bäckerlehrling den Teig tritt. Die Hauptsache besteht lediglich darin, daß die Steine naß sind, und daß man nicht ruhig auf denselben stehe, sondern in ziemlich rascher Bewegung gehe. Zum Benetzen der Steine nimmt man am Besten eine Gießkanne oder einen Krug, zieht eine den Raumverhältnissen entsprechend dicke Wasserlinie, welche man durch das Treten verbreitet. Sollten die Steine zu rasch trocknen, so müßte das Neuaufgießen ein, zuweilen zwei bis drei Mal erneuert werden; hiebei dient das kälteste Wasser am vorzüglichsten.

In Fällen, in denen dieses Abhärtungsmittel zu Heilzwecken verwendet wird, darf seine Anwendungszeit die Dauer von 3—15 Minuten nicht überschreiten. Diese wird sich richten nach dem Zustande des Patienten, ob er stärker oder schwächer, blutarm u. s. w. sei; in der Regel dürften 3—5 Minuten ausreichen. Als reines Abhärtungsmittel von Gesunden kann die Uebung bis zu ½ Stunde und noch länger ohne Schaden ausgedehnt werden. Ich empfehle sie allen Jenen, welche eine solide Abhärtung beginnen wollen. Selbst der Schwächste und Empfindlichste möge sich nicht abschrecken lassen.

Wer an kalten Füßen leidet, Halsbeschwerden, Katarrhen leicht zugänglich ist, Blutandrang zum Kopfe und von letzterem

erzeugtes Kopfweh hat, trete oft diese Steinwanderung an. Er thut gut, wenn er dem aufzugießenden Wasser etwas Essig beimischt.

Für die Bekleidung und Bewegung gelten dieselben Regeln wie beim Gehen im Grase. Wie Letzteres, so kann auch das Steingehen mit kalten (vor der Uebung nicht warmen) Füßen geschehen.

4. Größere Wirkung als durch die beiden vorhergehenden Uebungen wird erzielt durch das **Gehen im neugefallenen Schnee.** Wir bemerken ausdrücklich im neugefallenen, frischen Schnee, der sich ballt oder wie Staub den Füßen anlegt, nicht in altem, starren, festgefrorenen Schnee, welcher zu empfindlich kältet und nichts taugt. Zudem soll diese Wanderung nie angetreten werden bei schneidend kaltem Winde, wohl aber, wenn bei der Frühlingssonne der Schnee schmilzt. Ich kenne Manchen, der in solcher Schneesulze ½, 1 ganze, 1½ Stunden mit den besten Erfolgen herumspazierte. Kleine Ueberwindung kosteten nur die ersten Minuten des Beginnes; später zeigte sich von Unbehagen oder besonderer Kälte keine Spur mehr. Die regelmäßige Dauer dieses Schneeganges ist 3—4 Minuten. Ich betone ausdrücklich, es darf nicht stille gestanden, es muß gegangen werden.

Zuweilen kommt es vor, daß gar zu zarte, der äußern Luft ganz entwöhnte Zehen die Schneekälte nicht ertragen können und Schneefieber bekommen d. i. trocken, heiß werden, schmerzhaft brennen und aufschwellen. Man erschrecke nicht, die Sache hat keine Bedeutung, und die Heilung erfolgt schnell, wenn man die trockenen Zehen öfters mit Schneewasser tränkt oder mit Schnee leicht reibt.

Die Schneetour kann im Herbste z. B. ersetzt werden durch einen Gang im Grase mit Reif. Das Kältegefühl ist hier viel empfindlicher, da der Körper in dieser Uebergangszeit noch zu wenig der Sommerwärme entwöhnt ist. Im Winter selbst vertritt den Schneegang ein Gang auf Steinplatten, welche mit Schneewasser getränkt wurden. Bezüglich des Ankleidens und der Bewegung lese man die bei den vorhergehenden Nummern angegebenen Regeln.

Das sind Thorheiten, Narrheiten u. s. w., so lauten in der Regel die Empfehlungen insbesondere dieser Abhärtungsübung, von der man Erkältungen, Rheumatismen, Halsleiden, Katarrhe, alles Mögliche fürchtet. Es kommt Alles nur auf eine Probe und kleine Ueberwindung an; man wird sich bald überzeugen, wie unbegründet

die Vorurtheile sind, und wie der schreckliche Schneegang statt der Nachtheile — große Vortheile bringt.*)

Vor vielen Jahren kannte ich eine höhere Beamtenfrau. Die energische Mutter hielt große Stücke auf die Abhärtung ihrer Kinder: wählerisches Verfahren beim Essen oder Trinken wurde durchaus nicht geduldet, Klagen über Witterung, Wärme, Kälte u. s. w. stets gerügt. Sobald der erste Schnee fiel, versprach sie den Jungen Butter-, Honigbrod, wenn sie es wagten, eine Weile es baarfuß mit dem Schnee aufzunehmen. So that sie lange Jahre; die Kinder erstarkten, strotzten von Kraft und waren ihr ganzes Leben überaus dankbar für diese nichts weniger als weichliche Erziehung. Diese Mutter hat ihre Aufgabe vortrefflich verstanden.

Das wäre der Schneelauf von Gesunden; es folgen zwei Fälle, welche zeigen sollen, wie erfolgreich man ihn bei manchen Leiden anwendet.

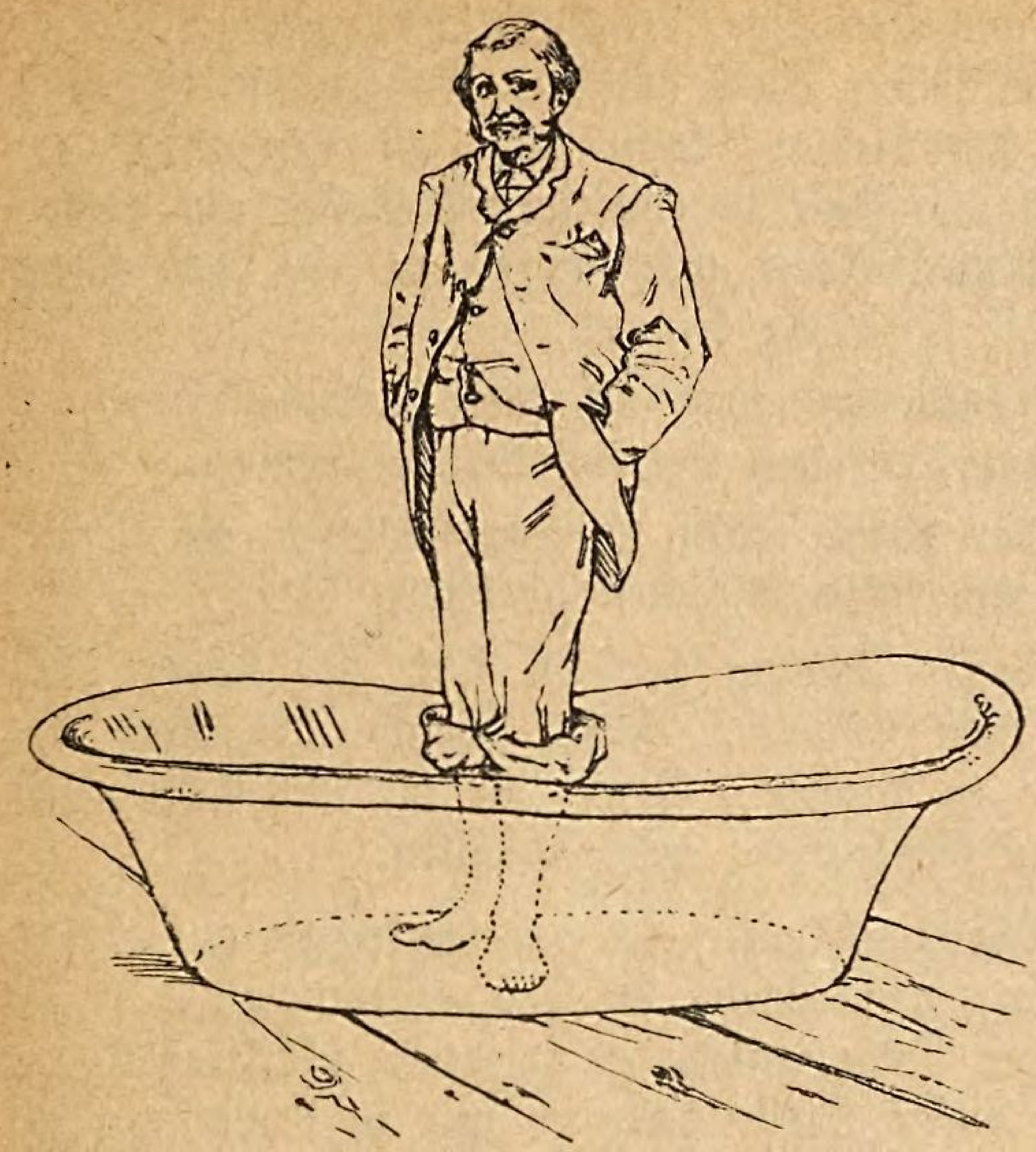
Eine Person litt viele Jahre hindurch zur Winterszeit an Frostbeulen, welche aufbrachen, eiterten und große Schmerzen verursachten. Im ersten Herbstschnee fing sie, meinem Rathe folgend, die Schneegänge an, wiederholte dieselben öfters und blieb von den lästigen Beulen gänzlich verschont.

Erst kürzlich kam ein 17jähriges Mädchen zu mir und klagte über heftige Zahnschmerzen. Gingest Du fünf Minuten in den neugefallenen Schnee, sagte ich ihr, Dein Zahnweh würde bald verschwinden. Es befolgte augenblicklich den Rath, eilte dem Garten zu und kam nach 10 Minuten zurück mit dem freudigen Rufe, daß alles Zahnweh gänzlich nachgelassen.

Niemals darf das Schneegehen stattfinden, wenn nicht der ganze Körper warm ist. Wen friert und fröstelt, der suche zuerst durch Arbeit oder Bewegung die normale Leibeswärme sich zu verschaffen. Personen, welche an Fußschweiß, offenen Füßen, aufgesprungenen oder eiternden Frostbeulen leiden, können selbstverständlich niemals im Schnee gehen, bis anderweitige Heilung (s. Fußbad oder Fußdampf) eingetreten.

---

*) Manche Aerzte kenne ich, welche diese Uebung durchaus billigen, wenn sie nur mit der gehörigen Vorsicht geschieht. Andere, welche zum Vorwurf der Schroffheit Neigung haben, erinnere ich an die viel schroffere Verwendung des Eises.



5. **Im Wasser gehen.** So einfach es scheint, im Wasser bis an die Waden zu gehen, so dient gerade diese Anwendung a) zur Abhärtung. Es wirkt diese Anwendung auf den ganzen Körper, kräftigt die ganze Natur; b) wirkt günstig auf die Nieren und auf Ableitung des Harnes, verhütet deßwegen manche Leiden, die in den Nieren, der Blase und im Unterleib entstehen; c) wirkt recht gut auf die Brust, erleichtert das Athmen und leitet Gase aus dem Magen; d) wirkt besonders gegen Kopfleiden, Eingenommenheit des Kopfes, Kopfschmerzen. Man kann dies Abhärtungsmittel anwenden, indem man in einer Badewanne (oder Schaff, Zuber) anfangs bis über die Knöchel im kalten Wasser Bewegung macht. Wirksamer ist es, wenn die Abhärtung gesteigert wird und man bis an die Waden im Wasser geht, am wirksamsten, wenn das Wasser bis zu den Knieen reicht.

Die Dauer betreffend, kann man anfangen mit 1 Minute, dann länger bis 5 und 6 Minuten. Je kälter dabei das Wasser, um so besser. Nach solcher Anwendung ist Bewegung im Winter im warmen Zimmer, im Sommer im Freien zu machen bis zur vollständigen Erwärmung. Im Winter kann Schnee in's Wasser gethan werden. Bei Schwächlingen kann man auch mit warmem Wasser anfangen und nach und nach zum kälteren und schließlich zum ganz kalten übergehen.

6. **Zur Abhärtung speziell der Extremitäten, der Arme und Beine,** dient folgende Uebung in vorzüglicher Weise: Man steht in's kalte Wasser bis an oder über die Kniee, nicht länger als eine Minute. Nach dem Bekleiden der Füße entblößt man die

Arme bis zu den Achseln und hält auch diese eine Minute in das kalte Wasser. Besser thut Derjenige, der beide Uebungen zu gleicher Zeit vornimmt. Wer im Besitze einer größeren Badewanne ist, kann dieses unschwer thun. Die Uebung kann auch in der Art vorgenommen werden, daß die Füße in ein eigenes Gefäß am Boden zu stehen und die entblößten Arme und Hände in ein auf einem Stuhl erhöhtes Holzschaff zu ruhen kommen.

Nach manchen Krankheiten wende ich diese Uebung gerne an, um den Fluß des Blutes nach den Extremitäten zu steigern.

Das Eintauchen der Arme allein thut gute Dienste all Denen, welche an Frostbeulen und kalten Händen zu leiden haben.

Die Vornahme dieser Uebung fordert, daß der Körper sich normal warm fühlt (nicht fröstelt). Füße, welche bis über die Knöchel (nicht bis über die Waden), Arme, die bis zum Ellenbogen kalt sind, sollen von der Applizirung nicht abhalten.

7. Als letztes Abhärtungsmittel sei der **Knieguß** aufgezählt. Man suche die Art seiner Applizirung bei den Gießungen. Er ist der besondere Freund der Füße, indem er in deren blutleere Adern das Blut lockt.*) An dieser Stelle habe ich nur zu bemerken, daß ich den Knieguß, wenn ihn Gesunde zur Abhärtung benützen, in stärkeren Formen gebe. Es wird Dieses z. B. dadurch erreicht, daß ich den Strahl höher auffallen lasse, daß ich zur Winterszeit das Wasser durch Schnee und Eis noch mehr kühle u. s. w.

Die Uebung kann nur vorgenommen werden, wenn der Körper warm ist (nicht fröstelt). Bis zu den Knöcheln kalte Füße sollen die Anwendung nicht hindern. Desgleichen darf der Knieguß allein, d. i. ohne von einer andern Anwendung begleitet zu sein, nicht zu lange fortgesetzt werden (nicht über 3—4 Tage). Wer ihn länger gebraucht, gebraucht ihn im Wechsel mit dem Oberguß oder dem Eintauchen der Arme (s. Nr. 5), in der Frühe die eine, Nachmittags die andere Anwendung.

Diese angeführten Abhärtungsmittel mögen genügen. Dieselben können zu jeder Jahreszeit vorgenommen, im Winter und Sommer fortgesetzt werden. Im Winter wird man die eigentliche Anwendung etwas abkürzen, dagegen die Bewegung nach derselben um

*) Bei einem hohen Herrn bildete sich anstatt der Nägel an den Zehen nur mehr eine weiche Masse. Die Kniegüsse reichten hin, das Blut also zu treiben, daß es auch den Nägeln wieder gab, was ihnen gehörte. Sie wurden fest wie früher.

ein Weniges verlängern. Ungewohnte thun gut, die Abhärtungsübungen nicht leicht im Winter, zur kalten Jahreszeit zu beginnen. Vornehmlich gilt dieses Allen, welche an Blutarmuth, innerer Kälte viel leiden und durch Wollenkleidung verwöhnt, verweichlicht, empfindlich geworden sind. Ich sage dieses, nicht als ob ich Schaden befürchtete, ich fürchte lediglich das Abgeschrecktwerden von einer überaus guten Sache.

Gesunde und Kränkelnde können ohne Bedenken sämmtliche Uebungen vornehmen, beide mit Vorsicht und die Anweisungen genau befolgend. Schlimme Folgen sind niemals der Anwendung, sondern stets irgend einer größeren oder kleineren Unvorsichtigkeit zuzuschreiben. Selbst bei Schwindsüchtigen, bei denen das Leiden schon ziemliche Fortschritte gemacht hatte, habe ich die Nummern 1. 2. 3. 6. mit großen Erfolgen angewendet.

All die Leutchen, denen mein Büchlein in erster Linie gilt, brauche ich nicht zur Abhärtung aufzumuntern. Ihr Beruf, die täglichen Pflichten bringen täglich, oft stündlich das eine oder andere der genannten und viele, unzählige, ungenannte Abhärtungsmittel von selbst mit sich. Sie mögen ruhig ausharren und Niemanden beneiden, der es scheinbar besser hat als sie. Das sind Täuschungen, sehr oft, ja meistens große Täuschungen.

Diejenigen meiner verehrten Leser, welche die angeführten Dinge vielleicht noch niemals, auch nur dem Namen nach gehört haben, lade ich ein, vor dem Verdammungsurtheile eine kleine, die kleinste Probe anzustellen. Wenn dieselbe zu meinen Gunsten ausfällt, soll es mich freuen, nicht meinetwegen, sondern wegen der Wichtigkeit der Sache. Es brechen im Leben viele Stürme herein über die Gesundheit der Menschen. Wohl Dem, der ihre (der Gesundheit) Wurzeln durch die Abhärtung gut gefestigt, in die Tiefe geleitet und gegründet hat.

# Wasser-Anwendungen.

Die bei mir zur Anwendung kommenden Wasserheilmittel theilen sich in:

A. Aufschläger.
B. Bäder.
C. Dämpfe.
D. Gießungen.
E. Waschungen.
F. Wickelungen.
G. Trinken des Wassers.

## A. Aufschläger.

Da beim Volke die folgenden Anwendungen bereits unter dem Namen „Aufschläger" eingebürgert und bekannt sind, so behalte ich die Benennung gerne bei, selbst auf die Gefahr hin, daß sie nicht ganz zutreffen sollte. Unter den Aufschlägern ist verwendet:

### 1. Der Oberaufschläger.

Ein größeres, grobes Linnenstück (Strohsackleinwand eignet sich sehr gut dazu) wird 3—4—6—8—10fach der Länge nach zusammengelegt, so breit und so lang, daß es vom Halse an die Brust und den ganzen Unterleib bedeckt. Rechts und links am Körper soll es nicht wie abgeschnitten aufhören, sondern zu beiden Seiten noch ein kleines Stück herunterhängen. Das so zubereitete Tuch wird in kaltes Wasser eingetaucht (zur Winterszeit darf Warmwasser gebraucht werden), tüchtig, d. i. vollständig ausgewunden und dann in oben beschriebener Weise dem zu Bette liegen-

den Patienten aufgelegt. Darüber kommt eine Wolldecke oder ein 2—3fach zusammengelegtes Linnen, welches den Zweck hat, die nasse Auflage luftdicht abzuschließen, jeden Zutritt der Luft gründlich zu verhindern, darüber erst das Federbett. Um den Hals lege ich in der Regel noch ein ziemlich großes Tuch- oder Wollstück, um der von oben eindringenden Luft den Zugang zu wehren. Man sei mit dem Zudecken vorsichtig; denn leicht könnten sonst Erkältungen eintreten.

Der Aufschläger bleibt ¾—1 Stunde liegen; muß nach Vorschrift die Anwendung, welche in diesem Falle durch Kälte wirken soll, fortgesetzt werden, so muß auch der indessen warm gewordene Aufschläger erneuert d. i. von Neuem naß gemacht werden.

Sobald die vorgeschriebene Zeit verstrichen, entfernt man die nassen Tücher, kleidet sich an und macht Bewegung, oder man bleibt noch eine kleine Zeit im Bette liegen.

Die Anwendung des Oberaufschlägers wirkt speziell auf die Austreibung versessener Gase in Magen und Unterleib.

Diese wie die folgenden Uebungen erfordern, daß der Körper warm sei.

## 2. Der Unteraufschläger.

Dem Oberaufschläger entspricht der Unteraufschläger, der, wenn beide Anwendungen successive d. i. nach einander geschehen, zuerst an die Reihe kommt. Dabei ist Folgendes zu bemerken:

Da auch der Unteraufschläger im Bette zu nehmen ist, legt man, um das Naßwerden der Matratze oder des Strohsackes zu verhüten, über das Leintuch ein anderes Linnenstück, darüber der Breite nach eine Wolldecke („Kotze").

Dasselbe mehrfach (3—4fach) zusammengelegte, vorher durchnäßte und ausgewundene, rohe Linnenzeug wird der Länge nach so auf die Wolldecke ausgebreitet, daß es vom letzten Halswirbel an die ganze Wirbelsäule, den ganzen Rücken, hinunterreicht. Darauf legt man sich mit dem Rücken; schlägt, um sich luftdicht abzuschließen, die ausgebreitete Wolldecke nach beiden Seiten ein, und deckt sich mit Wolle und Federbett gut zu. Auch der Unteraufschläger soll ¾ Stunden gebraucht, und im Verlängerungsfalle erneuert, von Neuem eingetaucht werden, da er wie der Oberaufschläger nur durch Kälte wirken soll. Die Verhaltungsmaßregeln nach der Anwendung sind dieselben wie die oben angegebenen.

Zur Stärkung des Rückgrates, des Rückenmarkes, bei Rückenschmerzen, beim Hexenschuß ist der Unteraufschläger eine vorzügliche Anwendung. Beim Hexenschuß z. B. kenne ich viele

Fälle, in denen zwei solcher Aufschläger, in einem Tage gebraucht, das Uebel gänzlich gehoben haben.

Auch bei Anstauungen von Blut, in der Fieberhitze, wirkte der Unteraufschläger sehr gut.

In welchen einzelnen Fällen er zu gebrauchen und wie oft er zu erneuern sei, das besagt die einzelne Krankheit.

### 3. Ober- und Unteraufschläger, zusammen genommen.

Wie nach einander, so können diese beiden Anwendungen auf einmal, zur selben Zeit genommen werden.

Man bereitet den Unteraufschläger vor, wie Nr. 2 besagt, deßgleichen den Oberaufschläger, den man neben das Bett legt. Ausgekleidet liegt man sodann auf den Unteraufschläger und applizirt sich den zur Seite parat, fertig liegenden Oberaufschläger. Das Zudecken mit Wolldecke und Federbett geht leicht. Ist Jemand zur Stelle, so kann er Beides, Federbett und Wolldecke, zu beiden Seiten gut einschlagen, daß nirgends die frische Luft Zutritt hat. Wichtig ist bei dieser Doppelanwendung, daß die der Breite nach unter dem Unteraufschläger aufgeschlagene Wolldecke so groß ist, daß sie gleich einer Binde beide nassen Aufschläger einhüllen kann.

Die Dauer der Anwendung beträgt zum Mindesten $\frac{3}{4}$, zum Höchsten eine Stunde.

Bei großen Hitzen, dann wieder bei Gasen, bei Congestionen, bei Hypochondrie und anderen Leiden thut dieselbe vorzügliche Dienste.

Der Name „Batzerei" darf uns nicht aus der Fassung bringen. Wende sie ruhig an, diese etwas mühsame Kur, sie wird Dir manchen Batzen ersparen.

### 4. Auflage auf den Unterleib.

Ein Patient liegt zu Bett.

Ein 4—6fach zusammengefaltetes Linnentuch wird in Wasser getaucht, ganz ausgewunden (daß es nicht mehr träufelt), auf den Unterleib (Magengegend und abwärts) gelegt und mit Wolldecke und Federbett sorgfältig zugedeckt. Die Anwendung kann $\frac{3}{4}$—2 Stunden dauern. Bei einer Dauer von zwei Stunden indessen soll die Auflage nach der ersten Stunde erneuert d. i. von Neuem eingetaucht werden.

Diese Auflage leistet gute Dienste bei Magenbeschwerden, bei Krämpfen, auch wenn es gilt, das Blut von der Brust und vom Herzen wegzuleiten.

Sehr oft wird zum Eintauchen und Netzen des Tuches statt des Wassers Essig verwendet, wohl auch, wie Solches im Beson-

deren im III. Theile angegeben ist, Absude von Heublumen, Zinnkraut, Haberstroh u. s. w.

Um den Essig zu sparen, gebe ich die Essigauflagen in der Art, daß ich zuerst ein zweifach gefaltetes Linnen in halb Wasser und halb Essig eintauche und auf den bloßen Leib lege, darüber dann ein 3—4fach gefaltetes, nur in Wasser getauchtes Tuch breite. Das Zudecken geschieht wie oben.

Sehr oft bin ich gefragt worden, welche Grundsätze ich befolge bezüglich der Eisauflagen, des Aderlassens u. A. Dieselben mögen hier in Kürze ihre Stelle finden.

Wer mit gerunzelter Stirne einem Feinde zur Versöhnung die Faust bietet, wird schwerer zu Werke kommen, als wer ihm freundlichen Antlitzes und frohen Herzens die Hand reicht. Dieses Bild will mir nicht übel dünken da, wo es sich um die Anwendung von Eis oder um Wasser handelt. Von jeher habe ich die Eisauflagen namentlich auf die edelsten Körpertheile (Kopf, Augen, Ohren u. s. w.) zu den schroffsten und gewaltsamsten Mitteln gerechnet, welche überhaupt zur Anwendung kommen können. Sie gehen der Natur nicht helfend an die Hand, daß sie anfange, selbst wieder zu arbeiten; sie erzwingen gewaltsam etwas von ihr, und das muß sich rächen. Eistuch und Eisbeutel und, wie die Dinge heißen, sind in meiner Werkstätte unbekannte Größen, und sollen es auch für alle Zukunft bleiben. Man stelle sich nur einmal die kolossalen Gegensätze vor. Drinnen im Körper die Glühhitze, draußen der Eisberg, dazwischen das leidende Glied, das von beiden bearbeitete Organ von zartem Fleisch und Blut. Die Resultate solcher Arbeit habe ich stets nur mit großem Bangen erwartet, und mein Bangen war in den meisten Fällen sehr gerechtfertigt.

Ich kenne einen Herrn, der ein ganzes Jahr hindurch bei Tag und bei Nacht auf einem Fuße Eisauflagen zu tragen hatte, ohne jede Unterbrechung. Fürwahr, da müßte ja geradezu ein Wunder geschehen, wenn diese Eisscholle nicht alle Hitze, aber auch die unentbehrliche Naturwärme davontragen sollte. Von Heilung des Fußes war keine Spur zu sehen.

Aber, entgegnet mir Jemand, in vielen Fällen hat's in der That geholfen. Mag sein, daß das Uebel den Zwangsmitteln nicht widerstehen konnte. Welches waren indessen die Folgen? Unzählige sind zu mir gekommen mit theilweisem Verluste des Gesichtes, mit größerer oder geringerer Taubheit, mit Rheumatismen der verschiedensten Art, besonders mit Kopfhautrheumatismus und sonstiger großer Empfindsamkeit des Kopfes u. s. w. Woher das Alles? Ja, da und dort und dann, so lauten die Antworten, hat Solches

der leidige Eisbeutel gethan; dieses Uebel trage ich nun schon seit so und so vielen Jahren. Gewiß, und die Meisten werden sie tragen bis zum Ende ihrer Jahre.

Noch einmal sei es gesagt, ich spreche durchaus gegen jede Eisauflage und behaupte dagegen, daß das Wasser, richtig angewendet, jedwede, auch die stärkste Hitze, in welchem Theile oder Organe des Körpers dieselbe immer wüthe, zu dämmen und zu tilgen im Stande ist. Wenn eine Feuersbrunst nicht mehr durch Wasser gelöscht werden kann, dann kann sie auch nicht durch Eisschollen gelöscht werden. Das sieht ein Jeder sehr gut ein.

Ich sagte soeben, Hilfe wird bringen, wer das Wasser richtig anwendet. Darunter verstehe ich freilich nicht, daß man z. B. bei einer Entzündung am oder im Kopf, wie man sonst die Eisplatte, den Eisbeutel auflegt, nun möglichst viele nasse Kopfwickel, Auflagen u. s. w. gebrauchen müsse. 100 Eisplatten und Kopfwickel werden das Zuströmen des Blutes nach der entzündeten Stelle, wodurch die Hitze sich steigert, nicht aufhalten. Ich muß das Blut anders wegzuleiten, zu vertheilen suchen, m. a. W. ich muß neben den Anwendungen auf die leidende Stelle auch solche auf den ganzen Körper machen. Diesen Feind in oder am Kopf z. B. werde ich zu allererst bei den Füßen des Patienten angreifen und allmählig dann gegen den ganzen Körper vorrücken.

Das Eis leistet im Uebrigen auch mir bei meiner Wasserkur durch indirekte Verwendung treffliche Dienste. Es kühlt zur Sommerszeit das Wasser, wenn es anfangen will, lau zu werden.

Wie ich über das Aderlassen, die Blutegel und all die wie immer gearteten Blutentziehungen denke?

Noch vor 50, 40, 30 Jahren war selten eine Frau, die nicht 2, 3, 4 Mal im Jahr zu Ader gelassen; die Halbfeiertage und natürlich die günstigsten Zeichen waren gleich am Jahresanfange im Kalender strenggläubig gewählt und roth oder blau angestrichen worden. Die Land- und anderen Aerzte, die Bader und Rasirer selbst nannten ihre eigene Arbeit in dieser Beziehuug eine förmliche „Metzgerei“. Auch Anstalten, Klöster hatten ihre Aderlaß-Zeit und die vor allem Anderen streng eingeführte Diät, Lebensweise, genau bezeichnet. Man wünschte sich Glück vor und gratulirte sich nach den überstandenen, blutigen Strapazen. Diese mögen zuweilen nicht gering gewesen sein. Ein geistlicher Herr aus jener Zeit versicherte, 32 Jahre lang habe er zu Ader gelassen, in jedem Jahre 4 Mal und bei jedem Aderlaß 8 Unzen Blut verloren. In Summa $8 \times 4 \times 32 = 1024$ Unzen Blut.

— Neben dem Aderlaß gingen noch Blutegel, Schröpfköpfe u. A. um; es war gut gesorgt für Jung und Alt, für Hoch und Nieder, für Männer und Frauen.

Wie doch die Zeiten sich ändern! Dieses Treiben hielt man lange für das unum necessarium, das einzige und absolut Nothwendige des Gesundseins und Gesundbleibenwollens. Und wie denkt man heutzutage darüber? Man belächelt und bespöttelt diesen Irrwahn der Alten, diese Naturwissenschaftlichkeit, zu meinen, daß irgend ein Mensch zu viel Blut habe. Vor ungefähr zwei Jahren sagte mir ein literarisch thätiger Arzt des Auslandes, der einer neueren Schulrichtung folgt, er habe in seinem Leben noch nie Blutegel gesehen. Viele Aerzte schreiben die Blutarmuth unserer Zeit dem früheren Uebelstand und Mißbrauch des Aderlasses zu. Sie mögen Recht haben, nur ist dieses nicht die einzige Ursache.

Doch zur Sache! Meine Ueberzeugung ist folgende: Beim menschlichen Körper stimmt Alles so wunderbar zusammen, der Theil zum Theil, und jeder Theil zum Ganzen, daß man nicht ansteht, das Gebilde des Körpers ein einziges Kunstwerk zu nennen, dessen Idee nur in Gottes Schöpfergeist ruhen konnte und dessen Inswerksetzung nur durch Gottes Schöpferkraft möglich war. Dieselbe Ordnung, dasselbe Maß, dieselbe Harmonie besteht zwischen Einnahme und Verbrauch der zum Unterhalte, zur Erhaltung des Körpers nothwendigen Stoffe, wenn anders der vernünftige und freie Mensch durch rechten Gebrauch des ihm Gegebenen nach Gottes Willen mitarbeitet und nicht durch Mißbrauch desselben die Ordnung verkehrt und Mißklänge in die Harmonie bringt. Da der Sachverhalt ein derartiger ist, so kann ich mir nicht denken, wie die Blutbildung allein, dieser wichtigste aller Prozesse im menschlichen Körper, ohne Ordnung, ohne Zahl und Maß, ungeordnet und übermäßig vor sich gehen solle.

Jedes Kind, so denke ich mir die Sache, bekommt von seiner Mutter, mit dem Leben als Erbtheil gleich bei der Geburt, ein Quantum, eine Portion Blutbildungsstoff mit, mag man letztere nennen, wie man will, gleichsam die Essenz, ohne welche kein Blut fabrizirt, bereitet werden kann. Geht diese Essenz aus, so hört auch die Blutbildung, mit ihr das eigentliche Leben auf. Absterben, Hinsiechen nenne ich nicht mehr Leben. Durch einen jeden Blutverlust nun, geschehe er durch Fall, Sturz, oder durch Aderlaß, Blutegel, Schröpfköpfe geht ein Theilchen oder Theil dieses Blutbildungsstoffes, dieser Lebensessenz verloren; um so viel hat er weniger, kürzer zu leben. Jede Blutentziehung bedeutet soviel als Verkürzung des Lebens; denn im Blute ist das Leben.

Man wendet ein, Nichts geht rascher als Blutbildung. Blut verlieren, Blut gewinnen ist fast ein und dasselbe. —

Unglaublich, wunderbar schnell geht die Blutbildung vor sich, das gestehe ich vollkommen zu. Aber man entschuldige folgendes Erfahrungsargument (Beispiel); es wird meine Leser aus dem Bauernstand interessiren, und sie werden es bestätigen müssen. Wer ein Stück Vieh schnell fett machen will, zapft ihm einen großen Theil Blutes ab, läßt ihm zu Ader, und füttert es dann recht gut. In ganz kurzer Zeit wird neues, schönes Blut in Menge fließen. Dabei gedeiht das Stück außerordentlich und nimmt zu an Fettigkeit. Nach 3—4 Wochen läßt man nochmals Blut ab und füttert wieder kräftig und gut, gibt auch viele und kräftige Tränke. Das Gedeihen ist prächtig, und selbst ein altes Stück Vieh wird beim Schlachten so viel und so schönes Blut zeigen wie ein junges. Sehen wir uns indessen das Blut näher an. Das künstlich gebildete Blut ist nur mehr wässeriges, fades, lebensunfähiges Blut. Das Stück Vieh hat keine Kraft, keine Leistungsfähigkeit, keine Ausdauer mehr, und wird es nicht bald geschlachtet, so wird sich binnen Kurzem die Wassersucht ansetzen.

Sollte es bei dem Menschen anders sein? Wer schon mehr als 60 Jahre zählt und ein bischen Erfahrung und Einsicht hat in's Menschenleben, weiß, wie gerade der unmäßige Aderlaß der Voreltern Einfluß hatte auf Fähigkeiten, Talente, Lebensdauer der Nachkommen. Der im Beginne unserer Abhandlung angeführte Herr, der so viele Unzen Blutes lassen mußte, starb in den schönsten Mannesjahren an der Wassersucht. Und wenn eine Frau, es sind dieses Thatsachen, 300 Mal, eine andere 400 Mal zur Ader ließ und dabei namenlos schwach und krank wurde, mußte da die folgende Generation nicht schwächlich und gebrechlich, zu Krämpfen und andern Leiden veranlagt sein?

Ich gestehe gerne zu, daß es *Fälle* geben kann, welche aber stets zu den Ausnahmen gehören, *in denen*, da andere raschwirkende Mittel nicht zur Hand sind, *der Aderlaß eine augenblickliche Gefahr beseitigt.*

Sonst aber frage ich jeden vernünftigen Unpartheiischen: Was ist besser, sich Stück für Stück vom Lebensfaden abzwacken zu lassen, oder durch richtige Wasseranwendung das Blut so zu vertheilen, daß selbst der Vollblutigste kein zu großes Quantum Blut besitzt? Wie und durch welche Anwendungen diese Vertheilung zu geschehen habe, ist an passender Stelle des öftern erörtert.

Gewöhnlich bekommt man zu hören, daß bei *drohenden Schlaganfällen* der Aderlaß das einzige Rettungsmittel sei.

Da erinnere ich mich soeben eines Falles, wo nach einem stattgehabten Schlagflusse der erste Arzt in der That schnell zur Ader ließ, der zweite Arzt aber bestimmt erklärte, der Kranke müsse gerade in Folge dieses Aderlasses sterben, was auch geschah. Nicht Blutreichthum und Blutüberfluß führen, wie irrthümlicherweise die Leute meinen, in der Regel einen Schlag herbei, sondern Blutarmuth. „Er ist am Schlage verschieden" heißt gewöhnlich so viel als: mit dem Ausgehen des Blutes ist ihm auch das Leben ausgegangen. Das Oel hat aufgehört zu fließen und zu befruchten; deßhalb ist der glimmende Docht völlig erloschen.

Welch nützliche Dienste gerade nach Schlaganfällen das Wasser leistet, lese man im III. Theile nach. Ich bemerke hier nur noch, daß gerade mein Vorgänger im pfarrlichen Amte drei Mal vom Schlage gerührt, und nach dem dritten Male vom Arzt als lebensunfähig erklärt wurde. Das Wasser hat ihn nicht nur im Augenblicke gerettet, sondern noch mehrere Jahre seiner Gemeinde erhalten.

## B. Bäder.

### I. Fußbäder.

Die Fußbäder können kalt und warm zur Anwendung kommen.

#### 1. Das kalte Fußbad

besteht darin, daß man 1—3 Minuten bis an oder über die Waden in kaltes Wasser steht.

Bei Krankheiten dienen sie vornehmlich dazu, das Blut von Kopf und Brust abwärts zu leiten; sie kommen indessen meist nur in Verbindung mit anderen Anwendungen vor, zuweilen in Fällen, in denen Ganz- oder Halbbäder von den Patienten verschiedener Ursachen wegen nicht ertragen werden.

Bei Gesunden bezwecken sie Auffrischung (Entziehung der Mattigkeit) und Kräftigung und sind Landleuten insbesondere zur Sommerszeit anzurathen, wenn nach anstrengenden, sehr ermüdenden Tagen Nachts der Schlaf sich nicht einstellen will. Sie ziehen die Müdigkeit aus, bringen Ruhe und guten Schlaf.

#### 2. Das warme Fußbad

kann auf verschiedene Weise genommen werden.

a) In warmes Wasser mit 25—26° R. bringt man eine Hand voll Salz und die doppelte Quantität Holzasche. Nach gehöriger Mischung benützt man das Fußbad ungefähr 12—15 Minuten.

Zuweilen gebe ich — es muß Solches stets besonders verordnet werden — so ein Fußbad mit einer Temperatur bis zu

30°, jedoch stets mit darauffolgendem kalten Fußbad von der Dauer einer halben Minute.

Die Fußbäder dienen vortrefflich überall da, wo wegen Kränklichkeit, Gebrechlichkeit, mangelnder Körperwärme u. s. w. strenge und kalte Mittel nicht leicht gebraucht werden können, da zu geringe oder gar keine Reaktion stattfindet, d. h. das kalte Wasser wegen Blutmangel zu wenig Wärme entwickelt.

Es sind die eigentlichen Fußbäder für schwächliche, blutarme, nervöse, sehr junge und sehr alte, vorherrschend für Frauens-Personen, und erweisen sich sehr wirksam bei allen Störungen im Blutumlaufe, bei Congestionen, Kopf- und Halsleiden, Krämpfen u. s. w.

Sie leiten, ziehen das Blut nach den Füßen und wirken beruhigend.

Solchen, die an Fußschweiß leiden, empfehle ich dieselben nicht.

Bei unserm Landvolke sind diese warmen Fußbäder allbekannt und deren Wirkung, wie der häufige Gebrauch besagt, allgemein anerkannt.

b) Ein heilkräftiges Fußbad ist das Heublumenfußbad.

Man übergießt („schwellt an") eine kleine Schürze (3—5 Hand voll) Heublumen, Abfall vom Heu als: Heusamen, Blumen, Blättchen ꝛc. ꝛc., mit strudelndem Wasser, deckt das Gefäß zu und läßt die ganze Mischung bis zu der angenehmen Fußbadwärme von 25—26° R. erkalten.

Es ist ganz gleichgiltig, ob die Heublumen selbst im Fußbade verbleiben, oder ob nach Entfernung derselben der Absud allein zur Verwendung komme. Gewöhnliche Leute lassen der Einfachheit und Zeitersparniß wegen in der Regel Alles beisammen.

Diese Fußbäder wirken auflösend, ausleitend und stärkend und dienen sehr gut bei kranken Füßen, des Nähern bei Fußschweißen, bei offenen Schäden, bei Quetschungen aller Art (ob durch Schlag, Stoß, Auffallen u. s. w. entstanden, ob blutend oder blutunterlaufen), bei Geschwulsten, bei der Fußgicht, bei Verknorpelungen an und bei Fäulniß zwischen den Zehen, bei Nagelgeschwüren, bei Verletzungen durch zu enge Schuhe u. s. w. Im Allgemeinen kann gesagt werden: diese Fußbäder dienen all jenen Füßen vortrefflich, deren Säfte mehr krankhaft und zur Fäulniß neigend, als frisch und gesund sind.

Ein Herr litt entsetzlich an der Fußgicht. Er schrie vor Schmerzen. Ein solches Fußbad mit Fußwickel, der in den Absud getaucht war, benahm nach einer Stunde die gräßlichen Schmerzen.

c) An das Heublumenfußbad schließt sich enge an das Haberstrohfußbad.

In einem Kessel werde Haberstroh eine halbe Stunde lang gesotten und der Absud zu einem Fußbade von 25—26° R. verwendet, in dem man 20—30 Minuten aushält.

Nach meinen Erfahrungen sind diese Fußbäder unübertroffen, wenn es sich um Auflösung aller möglichen Verhärtungen an den Füßen handelt. Sie dienen somit bei Verknorpelungen, Knoten u. s. w., den Folgen von Gicht, Gliedersucht, Podagra, bei Hühneraugen, bei eingewachsenen faulenden Nägeln, bei durch Gehen entstandenen Hitzblattern. Selbst offene, eiternde Füße, durch zu scharfen Fußschweiß verwundete Zehen können in diesem Fußbade behandelt werden.

Ein Herr schnitt sich das Hühnerauge aus. Der Zehen entzündete sich; ein giftartiges Geschwür ließ an Blutvergiftung denken. Täglich drei Haberstrohfußbäder und bis über die Fußknöchel reichende Fußwickel, in solchen Absud getaucht, heilten den Fuß innerhalb vier Tagen.

Einem Kranken drohten sämmtliche Zehen eines Fußes wegzufaulen. Geschwulsten, dunkelblau gefärbt, legten wiederum die Besorgniß vor Blutzersetzung nahe. Die Fußbäder und Fußwickel halfen in kurzer Zeit wieder auf die Beine.

In manchen Fällen verordne ich bei den genannten Fußbädern (man lese den einschlägigen Passus beim warmen Vollbade) wie bei den warmen Vollbädern den dreimaligen Wechsel. Den Abschluß findet auch hier wie dort stets das Kalte.

d) An eine besondere Art von Fußbädern, die mehr fester als tropfbar flüssiger Natur sind, möchte ich hier nur erinnern. Wer in die Möglichkeit ihres Gebrauches gesetzt ist, verschmähe dieselben nicht. Ich habe sie oft, sehr oft mit großem Erfolge angewendet.

Man nehme in ein Gefäß (Fußkübel) den noch warmen Malzträber. Die Füße bohren sich leicht ein und fühlen sich in der wohlthuenden Wärme bald heimisch. Das Bad kann 15—30 Minuten währen.

Wer an Rheumatismus, Gicht oder ähnlichen Uebeln leidet, wird die Heilwirkung am Besten spüren.

Eine Bemerkung, welche für sämmtliche Fußbäder gilt, ist folgende: Bei Personen, die mit Krampfadern behaftet sind, sollen die Fußbäder nie weiter als bis zu den beginnenden Waden reichen und die Temperatur von 25° R. nicht übersteigen.

Fußbäder mit einfachem warmen Wasser, ohne jede Beimischung, nehme und verordne ich nie.

## II. Halbbäder.

Im Allgemeinen verstehe ich unter Halbbädern jene Bäder, welche den Körper im höchsten Falle bis zur Mitte des Unterleibes, ungefähr bis zur Magengegend bespülen, aber sehr oft unter diesem höchsten Wasserstande bleiben. Ich mußte ein Mittelding haben zwischen den Vollbädern, die mir zu viel, und zwischen den Fußbädern, die mir zu wenig bieten. Für dieses Mittelding wählte ich mit Verlaub den Namen Halbbäder.

Die Anwendung kommt in dreifacher Art vor:

1. In's Wasser stehen, so daß dieses reicht bis über die Waden oder über die Kniee,

2. In's Wasser knieen, so daß die ganzen Schenkel mit in's Wasser kommen,

3. In's Wasser sitzen. Die dritte Art nur verdient mit Recht den Namen des eigentlichen Halbbades: es reicht bis zur Mitte des Unterleibes, bis in die Nabelgegend.

Alle drei Anwendungen, die stets nur in kaltem Wasser vorgenommen werden, zählen in erster Linie mit zu den Abhärtungsmitteln. Sie betreffen demnach Gesunde, die noch stärker; Schwächlinge, die stark; Rekonvalescenten, die vollends gesund und stark werden wollen. In Krankheitsfällen muß ihr Gebrauch speziell und ausdrücklich vorgeschrieben sein; sonst soll man damit keine Versuche anstellen, sie könnten unter Umständen nicht gut ausfallen.

Bei jeder Art des Verwendens, sie betreffe Gesunde oder Kranke, ist die Anwendung stets eine Theilanwendung, d. h. sie kommt nur in Verwendung mit anderen Anwendungen vor und darf die Gebrauchszeit von ½—3 Minuten nie übersteigen.

Die Nummern 1 und 2, in's Wasser stehen und in's Wasser knieen, habe ich bei solchen Personen, die an Kraft durch die verschiedensten Ursachen gänzlich heruntergekommen waren, beim Beginne der Wasserkur stets mit großem Erfolge angewendet. Ich will diese Ursachen nicht nennen, sondern nur andeuten, daß es viele gibt, welche den Druck des Wassers bei Vollbädern Anfangs ohne die unangenehmsten Folgen nicht ertragen können. Man gehe über diesen Punkt nicht mit vornehmem Nasenrümpfen oder mit Lachen hinweg. Ich wäre gern bereit, nicht einige, nein hunderte von schlagenden, lebendigen Beispielen aus den verschiedensten Klassen

und Ständen anzuführen. Gerade solche (wegen zu großer Schwäche und Armseligkeit) Kranke haben mich auf diese zwei Anwendungen gebracht; ihr Zustand erforderte diese diskrete, maß- und rücksichtsvollste Wasserbehandlung — manchmal durch lange Wochen hindurch, solange bis sie mehr gekräftigt, auch mehr aushalten konnten.

Als zweite abhärtende Uebung wird mit beiden Nummern gewöhnlich verbunden das Eintauchen der Arme bis zu den Achseln (s. Abhärtungsmittel). Neben Stählung der Natur wende ich diese eine ganze (aus zwei Theilanwendungen bestehende) Anwendung speziell an gegen kalte Füße.

Die Nummer 3, das eigentliche Halbbad, ist wohl zu beachten; ich empfehle dieses allen Gesunden auf das Eindringlichste. Die Unterleibsschwächen und Unterleibskrankheiten — und deren Zahl ist Legion, deren Ursache im Grunde nur eine, Mangel an Abhärtung, Verweichlichung — werden durch sie im Keime erstickt, die schon seßhaften beseitigt. Diese Halbbäder kräftigen den Unterleib, erhalten und mehren die Kraft. Tausende und Tausende von Menschen tragen eine, zwei, mehr Leibbinden und Anderes. Machen die es besser? Oft schlimmer; sie binden die Verweichlichung, das Gebrechen erst recht so zu sagen in den armen Leib hinein. Man probire einmal, langsam, aber entschieden unser Halbbad! Die Klagen über Hämorrhoiden, Windkolik, Hypochondrie, Hysterie u. s. w. werden sich in Bälde bedeutend mindern, Uebel, die jetzt im kranken und geschwächten Unterleib ihr geistverrückendes Spiel treiben.

Gesunden gebe ich den Rath, sie sollen Morgens beim Aufstehen den Oberkörper waschen, Nachmittags oder Abends sodann unser Halbbad nehmen. Haben sie zur Waschung in der Frühe keine Zeit, so mögen sie im Halbbade selbst die Waschung des Oberkörpers (der Brust und des Rückens) vornehmen.

Ueber den Gebrauch der einen oder anderen unserer drei Anwendungen in Krankheitsfällen mögen Beispiele ein Wort sagen.

Ein junger Mann wurde durch den Typhus derart geschwächt, daß er zu jeder Arbeit unfähig war. Längere Zeit hindurch kniete er jeden zweiten oder dritten Tag eine, später 2—3 Minuten in's Wasser.

Er erholte sich von Woche zu Woche mehr und wurde kräftig wie früher.

Jemand leidet an heftigen Congestionen, die vom Unterleibe (es kommt dieses häufig vor) ausgehen. Er wäscht den einen Tag den Oberkörper kräftig ab, den andern Tag kniet er in's Wasser. So setzt er es eine geraume Zeit fort und wird frei.

Magenleiden, die von Blähungen, verhaltenen oder versessenen Winden herrühren, werden ebenso geheilt.

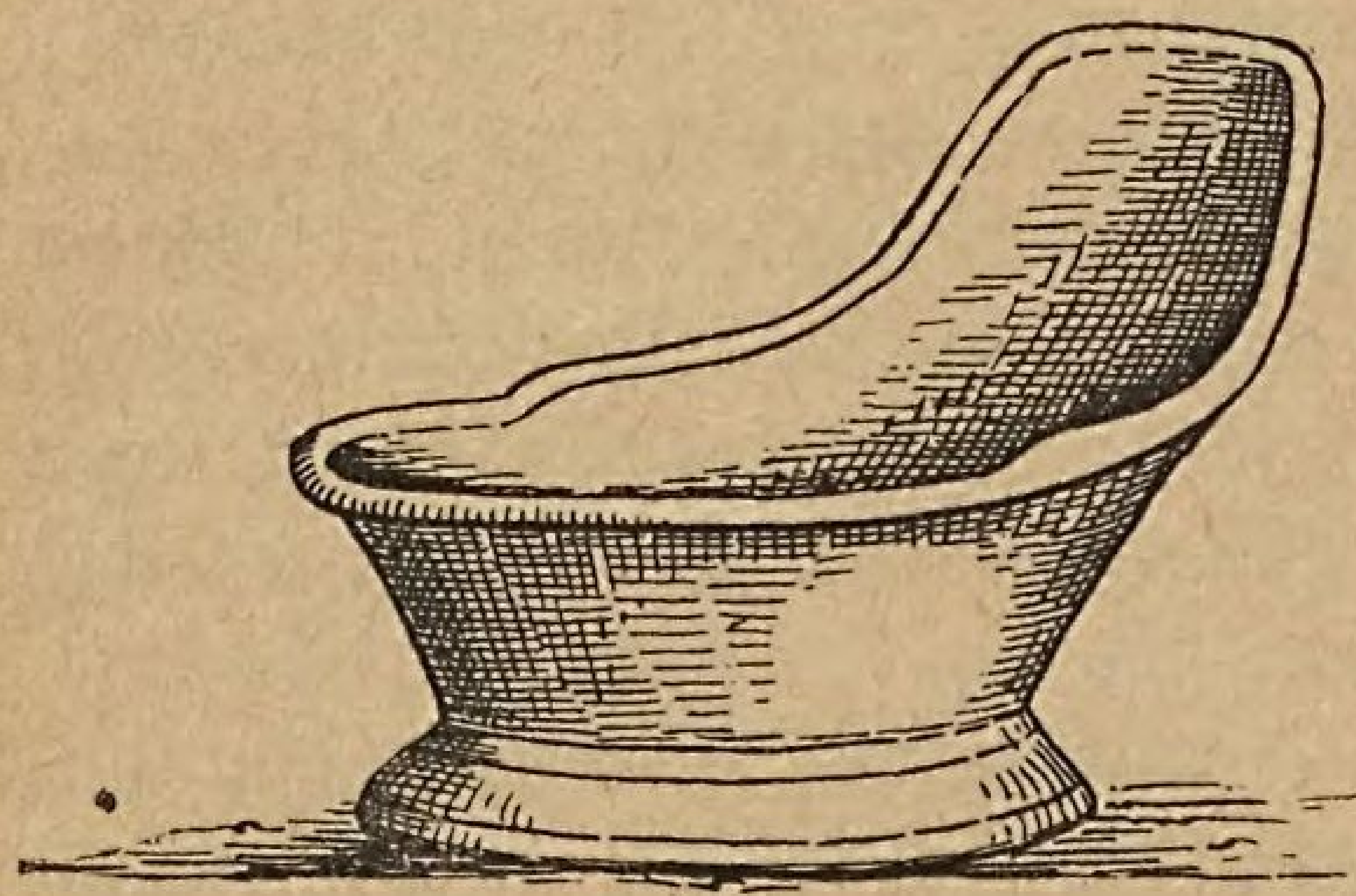
Das Austreiben solcher Gase, die nach Krankheiten zu den belästigendsten Uebeln gehören können, ist ein Spezifikum d. i. eine ganz besondere Wirkung unseres Halbbades.

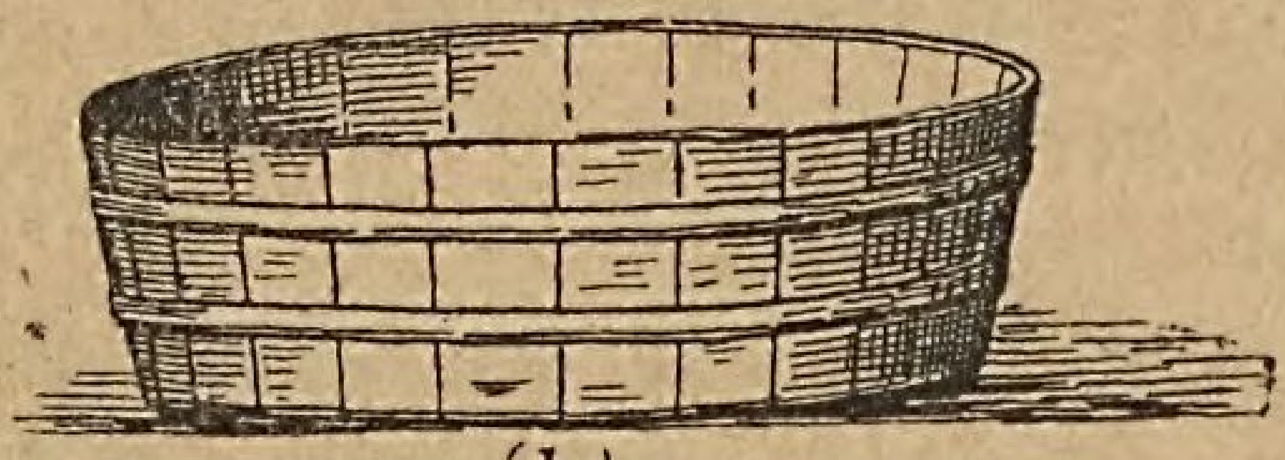
## III. Sitzbäder.

Die Sitzbäder kommen kalt und warm zur Verwendung.

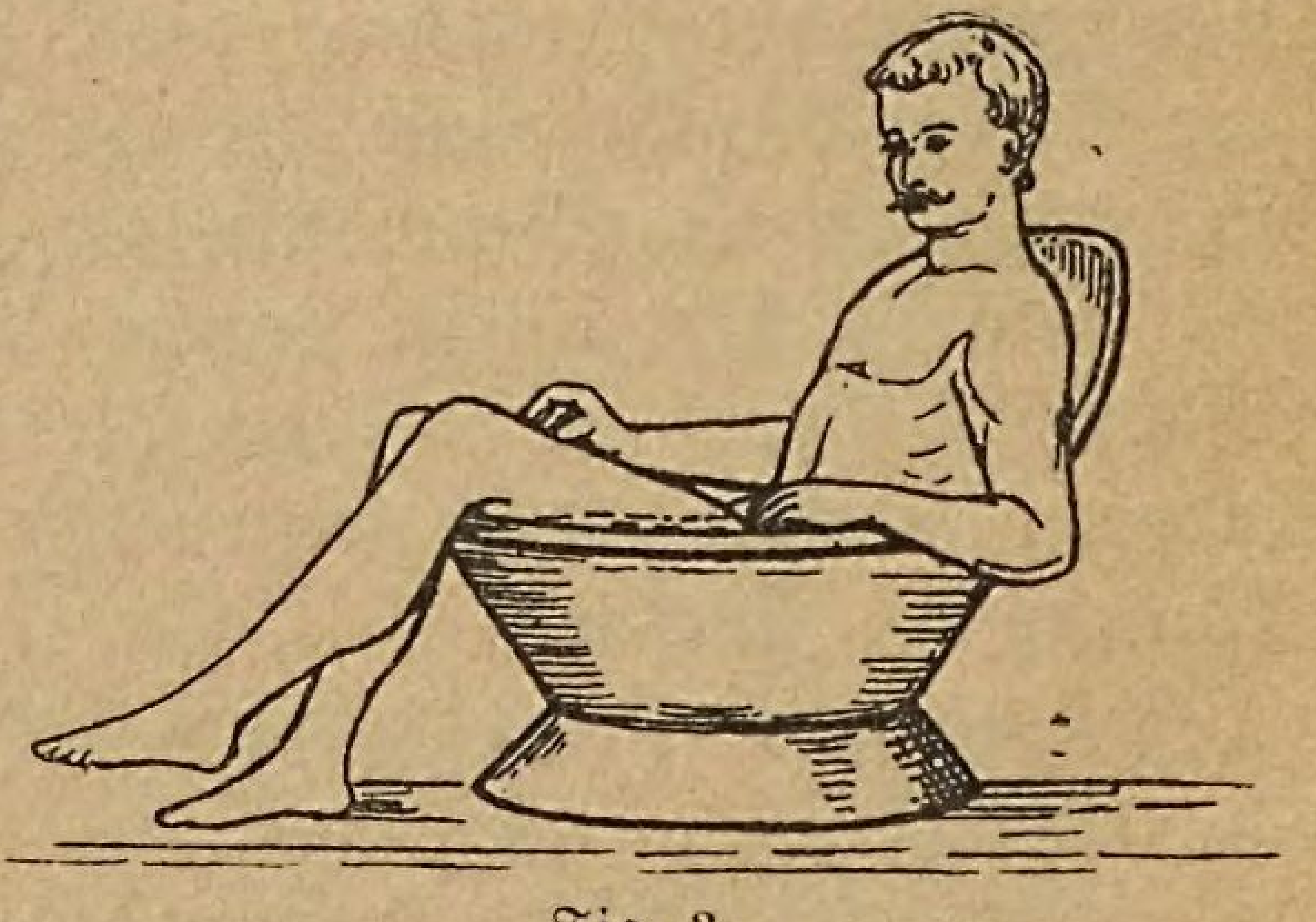
### 1. Das kalte Sitzbad

wird in folgender Weise genommen.


(a.)
Fig. 1.


(b.)
Fig. 2.

Die eigens für die Sitzbäder gefertigte Sitzbadewanne (Fig. 1) oder in deren Ermangelung das weite, nicht tiefwandige Gefäß aus Holz, Blech oder Zink (Fig. 2) werden zum vierten oder fünften Theile etwa mit Kaltwasser angefüllt. In diese Wanne setzt man sich ausgekleidet wie auf einen Stuhl derart, daß der halbe Unterleib bis in die Nierengegend und die obere Hälfte der Schenkel in das Wasser kommen. Die andere Schenkelhälfte gegen die Kniee zu und die Füße kommen außer Wasser zu stehen (s. Abbildung). Wer schon einige Praxis hat, braucht sich nicht ganz auszukleiden. Die Dauer eines Bades dehnt sich von ½ bis zu 3 Minuten.


Fig. 3.

Diese kalten Sitzbäder gehören nächst den Halbbädern zu den bedeutsamsten und wirksamsten Anwendungen speziell für den Unterleib. Sie sind luft- (gas-) ausleitend, die schwache Verdauung und den Stuhlgang befördernd, den Blutumlauf regulirend, stärkend und deßhalb bei Bleichsucht, Blutfluß und ähnlichen Zuständen, bei Unterleibs-

gebrechen der delikatesten Art nicht genug zu empfehlen. Niemand braucht die naßkalte, nur nach 1—2 Minuten zählende Anwendung zu fürchten. Gut und nach Vorschrift ausgeführt, kann dieselbe niemals schaden.

Um Erkältungen vorzubeugen, um gefeit, gekräftigt, unempfindlich zu werden gegen den häufig so arg mitspielenden Temperaturwechsel nehme man öfters solche Sitzbäder, am Besten Nachts vom Bette aus. Man erwacht zu irgend einer Stunde, steigt schnell in's Sitzbad (das Auskleiden bleibt erspart) und sofort, ohne abzutrocknen, wieder in's Bett. Wer in der einen oder anderen Nacht sich zwei, selbst drei Mal also versteigt, hat nicht unklug gehandelt.

Ich kenne einen Herrn, bei dem die Wasserwanne neben dem Bette nie eintrocknen darf, der Sommer und Winter allnächtlich diese Bäder benützt, dabei stets in ungeheiztem Raume schläft. Ich empfehle dieses nicht einem Jeden, lobe mir aber den abgehärteten Mann, der, obgleich hoch in den Jahren, seiner Uebung treu bleibt und sich dabei wohl befindet.

Wem der gesunde, ruhige Schlaf fehlt schon beim Beginn der Nachtruhe, wer Nachts aufwacht und nicht wieder einschlafen kann, wer überhaupt an Schlaflosigkeit leidet, benütze fleißig das kalte Sitzbad. Die Sitzungen während je 1—2 Minuten benehmen die Aufregung und verschaffen angenehme Ruhe.

Ein Patient vermochte geraume Zeit hindurch selten länger als 1—2 Stunden zu schlafen und wälzte sich, alle möglichen Gedanken aufgreifend, in immer tiefere Aufregung hinein. Diese Bäder brachten ihm den heißersehnten Gast.

Wer in der Frühe mit eingenommenem Kopfe, wer matter aufsteht, als er zur Ruhe ging; beiden rathe ich dringend diese Anwendung.

Allen Gesunden sei dieselbe hiemit auch nochmals auf's Wärmste empfohlen.

### 3. Das warme Sitzbad

bereite ich niemals mit warmem Wasser allein. Dasselbe ist bei mir stets entweder ein

a) ein Zinnkraut-Sitzbad, oder
b) ein Haberstroh-Sitzbad, oder
c) ein Heublumen-Sitzbad.

Die Zubereitung der drei Bäder geschieht auf eine und dieselbe Weise. Man gießt strudelndes Wasser über das Kraut und

läßt die Mischung auf dem Feuer eine Zeit aufkochen. Sodann rückt man das Kochgefäß aus der Hitze weg, läßt den Absud sammt dem Kraut abkühlen, bis er die Badetemperatur von 24—26°, selten 30° R. erreicht hat, und schüttet Beides, Absud und Kraut, in die bereitstehende Sitzbadewanne. So ein Sitzbad darf ¼ Stunde währen, und da es schade wäre, den Absud alsdann wegzugießen, lasse ich denselben noch zu zwei weiteren Anwendungen benützen. Die eine geschieht 3—4 Stunden später als die erste, die andere eine Stunde später als die zweite Anwendung, beide im kalten Absude, je zu 1—2 Minuten.

Solche Kräutersitzbäder erlaube ich wöchentlich höchstens 2—3 Mal, öfters nur im Wechsel mit kalten, oder in Fällen, wo es sich um die Heilung eines tief eingewurzelten Uebels handelt, wie bei hervorragenden Hämorrhoidalleiden, bei Mastdarmfisteln, Blinddarmbeschwerden und Aehnlichem.

Bruchleidende brauchen sich durch ihr Gebrechen von der Benützung dieser Bäder nicht abhalten zu lassen.

a) Das Zinnkraut-Sitzbad dient speziell und hauptsächlich bei krampfhaften, rheumatischen Zuständen der Nieren und der Blase, bei Gries- und Steinleiden, bei Beschwerden im Uriniren (Wassermachen).

b) Das Haberstrohsitzbad ist ein vorzügliches Bad bei allen gichtischen Leiden.

c) Das Heublumen-Sitzbad hat mehr allgemeine Wirkung, und wird in Ermanglung von Zinnkraut und Haberstroh bei allen oben angeführten Unterleibsleiden angewandt, wenn auch weniger wirksam. Gute Dienste hat es mir stets geleistet bei der Auflösung von Anstauungen im Unterleibe, bei der Behandlung von äußeren Geschwulsten, Geschwüren (Gürtelausschlag), bei hartem Stuhlgang, bei Hämorrhoiden, bei krampfhaften und kolikartigen Erscheinungen (Windkolik).

## IV. Vollbäder oder Ganzbäder.

Auch diese Bäder werden unterschieden in kalte und warme Vollbäder. Jede Art dient sowohl den gesunden als den Kranken.

### 1. Das kalte Vollbad

kann auf zweifache Weise genommen werden. Entweder steht oder liegt man mit dem ganzen Körper in das kalte Wasser, in die Badewanne.

Oder man geht, um den fühlbaren Druck des Wassers auf die Lunge zu vermeiden (obgleich nie eine Gefahr ist), nur bis unter die Arme in's Wasser, so daß die Lungenspitzen frei bleiben, und wascht den Oberkörper mit der Hand oder einem rauheren Linnen- (Handtuche) rasch ab.

Die kürzeste Dauer eines solchen kalten Vollbades ist ½ Minute, die längste, welche nicht überschritten werden soll, drei Minuten.

Auf diese meine Sonderanschauung werde ich im Folgenden noch einige Male zurückkommen müssen. Hier stehe nur die Bemerkung, daß ich vor ungefähr 20 Jahren selbst noch anderer Meinung war, Bäder von längerer Dauer anrieth und im Glauben lebte, die Wasserheilanstalten könnten von der besten Methode nicht weit abirren. Die langjährige Erfahrung und die tägliche Praxis an mir und an Anderen haben mich seit langer Zeit, wie ich glaube, eines Besseren belehrt. Diese Lehrmeisterinen brachten mich zu der festen Ueberzeugung, daß bei Kaltwasserbädern der Grundsatz der richtige und wahre ist:

Je kürzer das Bad, desto besser die Wirkung. Wer eine Minute im kalten Vollbade bleibt, thut kluger und sicherer, als derjenige, welcher 5 Minuten darinnen bleibt.

Mögen Gesunde oder Kranke dieses Bad gebrauchen, ich verwerfe ein jedes, das über drei Minuten dauert.

Diese Ueberzeugung, die unzählige Thatsachen gebracht und seitdem bestätigt haben, macht es erklärlich, daß ich über die schroffen Anwendungen in Wasserheilanstalten, auch über das vielfach unüberlegte Baden zur Sommerszeit meine eigenen Anschauungen habe.

Was den letzten Punkt angeht, so gibt es Leute, welche ein Mal, ja zwei Mal im Tage je ½ Stunde und darüber im Wasser bleiben. Bei tüchtigen Schwimmern, die starke Bewegung machen und nach dem Bade gute, kräftige Nahrung zu sich nehmen können, sage ich weniger. Die robuste Natur wird schnell ersetzen, was das Bad ihr genommen. Den Landratten aber, die ohne rechte Bewegung wie mühsam gehende Schildkröten ½ Stunde im Wasser herumkriechen, nützt so ein Badmartyrium nicht nur nichts (die Reinigung der Hautwäsche hätten sie billiger haben können), es schadet, und wenn es öfters, gar zu oft wiederkehrt, schadet es viel: derlei Bäder machen schlaff, müde. Statt daß sie der Natur, dem Organismus nützen, ziehen sie ihn aus; statt daß sie kräftigen und nähren, zehren sie. —

### a) Das kalte Vollbad für Gesunde.

Oefters kamen mir von bekannter und unbekannter Seite Warnungen zu des Inhaltes, ich möchte doch bedenken, daß die Anwendung des kalten Wassers gleichbedeutend sei mit Wärmeentziehung, daß Wärmeentziehung blutarmen Personen sehr schade und die Nervenreizbarkeit in hohem Grade steigere.

Ich unterschreibe jedes Wort, wenn es sich um allzuschroffe Anwendungen der oben beschriebenen Art handelt; meine Anwendungen aber, an dieser Stelle die kalten Vollbäder, empfehle ich vorerst allen Gesunden zu jeder Jahreszeit, Sommers und Winters, und behaupte, daß gerade diese Bäder zur Erhaltung und Kräftigung der Gesundheit wesentlich beitragen; sie reinigen die Haut, befördern die Hautthätigkeit, erfrischen, beleben und stärken den ganzen Organismus. Im Winter sollen die Bäder in der Woche die Zahl 2 nicht leicht überschreiten, eines genügt alle 8, unter Umständen alle 14 Tage.

Noch zwei Punkte seien hier berührt.

Eine wichtige Rolle im Gesundbleiben spielt mit das Abgehärtetsein gegen die verschiedenen Einflüsse, den Wechsel der Temperatur (Witterung, Jahreszeiten). Unglücklich der Mensch, dem jeder Windhauch, jedes Lüftchen die Lunge, den Hals, den Kopf verdreht, der das ganze Jahr aufmerken muß, wie heut und morgen die Windfahne gerichtet ist. Dem Baum in der freien Natur kann es gleichgiltig sein, ob Sturm, ob Windstille, ob Hitze, ob Kälte herrscht. Er trotzt Wind und Wetter, er ist abgehärtet. Der Gesunde probire unser Bad, er wird dem starken Baume gleichen.

Ein Grund der Angst und Besorgniß vor den Kaltwasser-Anwendungen ist Vielen sehr schwer zu benehmen, ich möchte denselben bezeichnen als die fixe Idee von der Wärmeentziehung. Die Kälte schwächt und muß schwächen, sagen sie, wenn nicht auf deren Anwendung alsbald das Gefühl von Wärme folgt. Ganz gewiß, ich stimme bei. Aber ich behaupte entgegen, daß, abgesehen von der vielen Bewegung, die nach unsern Grundsätzen mit jeder Anwendung von kaltem Wasser strenge und vorschriftsmäßig verbunden ist, unsere Kaltwasserbäder der Natur die Wärme nicht rauben, vielmehr dieselbe erhalten und pflegen. Statt Allem die Frage: Wenn ein geschwächter, durch fortwährendes Stubensitzen verweichlichter Mensch, welcher zur Winterszeit nur im äußersten Nothfalle noch einen Ausgang wagen darf, durch die Bäder oder durch die Waschungen auf einmal so abgehärtet ist, daß er ohne Furcht

bei jeder Witterung ausgeht, die empfindsame Kälte selbst kaum mehr empfindlich spürt, muß bei einem solchen die Naturwärme nicht gewonnen haben? Sollte dieses Alles Schein und Trug sein.

Ein Beispiel von vielen möge doch hier Platz finden.

Ein hoher Herr, über 60 Jahre alt, war wasserscheu auf's Aeußerste. Seine größte Sorge bei Ausgängen bestand darin, ja nicht eines der obligaten Wollstücke zu vergessen; alle möglichen und unmöglichen Erkältungen u. s. w. könnten ja die Folge solch' unverzeihlicher Vergeßlichkeit sein. Der Hals des Herrn war vor allen andern Kopf-, Rumpf- und Gliedertheilen so empfindlich, daß er ihn kaum mehr entsprechend zu pflegen, zu umhüllen wußte. Da kam der „Barbar" dahinter. Mit einer gewissen Schadenfreude verordnete er unsere kalten Vollbäder. Der Herr gehorchte. Und die Folgen? Dieselben waren außerordentlich günstige. Nach wenigen Tagen schon vollzog sich die erste Häutung; dem ersten Woll- und Flanellhemd folgte bald das zweite, und die Wollseiler des Halses gingen bald denselben Weg. Jeden Tag, an dem er kein Vollbad nehmen konnte, hielt er für keinen geordneten Tag, so sehr stählte es fühlbar gegen Klima und Witterung. Und er nahm die Bäder, nicht bloß im erwärmten Zimmer, er nahm dieselben im Oktober noch beim täglichen Spaziergange in einem Flusse, dessen kalte Wasser ihm willkommener waren als das Wasser der zu Hause stehenden Badewanne.

Die *Hauptfragen*, die wir zu beantworten haben, sind folgende:

*In welchem Zustande, in welcher Disposition (Beschaffenheit) muß der gesunde Körper sein, daß er solche kalten Vollbäder mit gutem Erfolge gebraucht?* Ferner

*Wie lange darf ein Gesunder im Bade bleiben?* Endlich:

*Zu welcher Jahreszeit beginnt man am Leichtesten diese Abhärtungskur?*

Die *gute Disposition* für die kalten Vollbäder *erfordert wesentlich, daß der ganze Körper vollkommen warm sei.*

Wer somit *durch den Aufenthalt im warmen Zimmer, wer durch Arbeiten* oder durch *Gehen* vollständig durchwärmt ist, befindet sich in der richtigen Verfassung.

*Wem kalt ist, wer an kalten Füßen leidet, wen fröstelt, der soll* bei *solchem Kältezustande*

nie ein kaltes Vollbad nehmen, er habe sich denn zuvor durch Gehen u. s. w. gehörig erwärmt.

Umgekehrt, wer schwitzt, wer erhitzt (ich rede von gesunden Menschen), im größten Schweiße wie gebadet ist, nehme ruhig unser Vollbad.*)

Kaum wird irgend etwas selbst von ruhig besonnenen, einsichtsvollen Männern so sehr gefürchtet, als in der Hitze, im Schweiße sich in's kalte Wasser zu begeben. Und doch nichts ist schuldloser. Ja, ich stelle kühn die wohlüberlegte und langjährig erprobte Behauptung auf: Je ärger der Schweiß, um so besser, um so wirksamer das Bad.

Bei Unzähligen, die früher geglaubt hatten, es müsse sie bei solcher „Roßkur" sofort der Schlag treffen, war nach einem einzigen Versuche, nach der ersten Probe alle Furcht, alle Angst, alles Vorurtheil geschwunden.**)

Wer hat denn je, wenn er schwitzend nach Hause kommt, wenn ihm der salzige Saft über's Gesicht rinnt und die Finger wie mit Klebstoff zusammengeleimt erscheinen, Bedenken und Furcht, Hände und Gesicht zu waschen, wohl auch noch Brust und Füße? Das thut ein Jeder; denn es macht behaglich und wohl. Muß die Wirkung für den ganzen Körper — das ist die nothwendige Folgerung — nicht dieselbe sein? Sollte eine Sache, die einzelnen Theilen vortrefflich zu Statten kommt, für dieselbe eine Wohlthat ist, für das Ganze ein Nachtheil, ein Verderben sein?

Ich glaube, die Angst vor der schädlichen Wirkung der kalten Bäder für Schwitzende rührt meistens her von der Wahrnehmung, daß Personen, die, von Schweiß triefend, plötzlich an die Kälte kommen, oder der frischen Luft, besonders der Zugluft sich aussetzen, sich manchmal schon für ihr ganzes Leben gründlich verdorben haben. Das ist ganz wahr.

Ich gebe noch mehr zu, daß sich nämlich auch schon manche Schwitzende im kalten Wasser die Keime zu schweren Leiden holten. Was trägt die Schuld: der Schweiß oder das Kaltbad? Keines von Beiden. Wie bei Allem im Leben, so kommt es auch hier in erster Linie nicht auf das Was, sondern auf das Wie an, in unserm

---

*) Wer durch Regen oder sonst etwas durchnäßt wurde, soll mit dem Wasser nichts zu thun haben; es bekäme ihm nicht gut. An dieser Stelle warne ich auch davor, nach solchem Bade irgend nasse Kleider anzuziehen. Diese müssen vollständig trocken sein.

**) Man vergl. im III. Theil den Aufsatz, der über den „Schweiß" handelt.

Falle, wie die Menschen im Schweiße das kalte Wasser gebrauchen. Mit dem einfachen Taschen- und Brodmesser kann ein Rasender namenloses Unheil anrichten. Unvernünftige Anwendung kann das beste Gut in das größte Uebel verkehren. Merkwürdig bleibt nur, daß man dann stets das Gut und nicht die zu verurtheilenden Mißbräuche desselben verdammt.

Auf das Wie des Gebrauches also kommt es an. Wer in diesem Stücke seinem Kopfe nachgeht, der mag auch die Folgen, an denen er leichtfertiger Weise selbst die Schuld hat, allein tragen.

Damit stehen wir bei der Beantwortung der zweiten Frage: wie lange darf ein Gesunder im kalten Vollbade bleiben?

Ein Herr, dem ich wöchentlich zwei solcher Bäder verordnet hatte, kam nach 14 Tagen zu mir und jammerte, daß sein Zustand sich bedeutend verschlimmert habe, er sei wie ein Eisklumpen. Das Aussehen war sehr leidend, und ich begriff nicht, daß das Wasser mich auf einmal so im Stich gelassen. Auf meine Frage, ob er die Anwendung genau nach Weisung gemacht, antwortete der Herr: Auf's Genaueste, ich habe noch mehr gethan, als Sie befohlen haben; statt einer Minute bin ich fünf Minuten im Wasser geblieben, dann aber kaum mehr oder nicht mehr warm geworden. Er machte es die folgenden Wochen richtig und hatte in Bälde die frühere Naturwärme und Frische.

Dieser eine Fall illustrirt, bildet alle Fälle ab, in denen das Wasser geschadet haben soll. Nicht das Wasser, nicht die Anwendung fällt aus der Rolle; die unvorsichtigen und ungenauen Menschen sind die Missethäter. Wie aber einmal die Gewohnheit besteht, muß ihre Schuld das unschuldige Wasser tragen.

Wer das kalte Vollbad nimmt, kleide sich rasch aus und lege sich 1 Minute in die bereitstehende Badewanne. Wer es im Schweiße nimmt, setze sich in die Wanne d. h. gehe nur bis an die Magengegend in's Wasser und wasche sich schnell und kräftig den Oberkörper ab. Dann tauche er einen Augenblick bis zum Halse unter, gehe ungesäumt aus dem Wasser und kleide sich, ohne abzutrocknen, in thunlichster Eile an. Der Hand- oder Feldarbeiter kann sofort wieder seine Arbeit aufnehmen; Andere müssen (mindestens ¼ Stunde) so lange Bewegung machen, bis der Körper vollständig trocken und normal erwärmt ist. Ob dieses im Zimmer oder im Freien geschieht, bleibt sich ganz gleich; ich für meine Person gebe selbst im Herbst und Winter stets der frischen Luft den Vorzug.

Was Du thust, mein lieber Leser, das thue vernünftig und überschreite nie das rechte Maß. Auch die Anwendung des Vollbades darf in der Woche die Zahl von drei nicht leicht übersteigen.

Wann soll ich am besten diese Bäder beginnen?

Die wichtige Arbeit, den Körper abzuhärten oder, was gleichbedeutend ist, ihn gegen Krankheit zu schützen, widerstandsfähig zu machen, kann nie früh genug begonnen werden. Fange gleich heute noch an, aber fange an mit leichteren (s. Abhärtungsmittel), nicht gleich mit den schwereren Uebungen. Du könntest leicht den Muth verlieren. Unsere kalten Vollbäder wirst Du beginnen können, wenn Du kräftig bist, vielleicht nach kürzerer, wenn Du schwach bist, unter Umständen erst nach längerer Vorbereitung.

Es ist dieses ein sehr wichtiges Kapitel. Nur nicht unvermittelt, plötzlich, mit den strengsten Mitteln etwas forciren, erzwingen wollen! Das ist zum Mindesten Unverstand.

Ein Arzt rieth einem am Nervenfieber Erkrankten, er solle ¼ Stunde in's kalte Wasser gehen. Der Kranke that es, bekam aber darnach solchen Frost, daß er in Zukunft von einem solchen Heilbade natürlich nichts mehr wissen wollte, es verwünschte und verfluchte. Die Erklärung des Sachverständigen ging einfach dahin, nach solchen Erfahrungen sei klar, man könne bei dem Kranken das Wasser nicht ferner in Anwendung bringen, der Kranke sei im Uebrigen verloren. Mit diesem Todesurtheil kam man zu mir. Ich gab den Rath, der Aufgegebene solle doch nochmals das Wasser probiren, aber statt ¼ Stunde nur 10 Sekunden (hinein und hinaus) im Wasser bleiben, der Erfolg müsse ein anderer sein. Gesagt, gethan; in wenigen Tagen erholte sich der Kranke.

Bei derartigen Vorkommnissen habe ich stets gegen die Versuchung oder Meinung zu kämpfen, man wende das Wasser absichtlich in solch' schroffer, unbegreiflich gewaltthätiger Weise an, um das Volk, anstatt mit Vertrauen, mit Schrecken vor diesem nassen Wauwau zu erfüllen. Ich bin ein sonderbarer Mensch, ich weiß es; d'rum wird man mir solche Einfälle nicht hoch anrechnen.

Solche, denen es Ernst ist, mögen nach Anwendung der Abhärtungsmittel zuerst noch die Ganzwaschungen (s. Waschungen) beginnen und dieselben, wenn sie das Waschen vor Schlafengehen nicht aufregt und wach erhält, Abends vor dem Bettgehen oder in der Frühe beim Aufstehen vornehmen. Abends verliert man gar keine Zeit, auch früh ist in 1 Minute Alles fertig. Wer nicht gleich an die

Arbeit oder in tüchtige Bewegung kommt, soll sich nochmals (bis zur Trocknung und Erwärmung) $\frac{1}{4}$ Stündchen niederlegen.

Diese Uebung, wöchentlich 2—4 Mal vorgenommen, was genügt, oder täglich praktizirt, bildet die beste Vorbereitung zu unserem kalten Vollbade. Man versuche es nur einmal! Dem ersten Unbehagen wird bald ein bis in's Innerste hinein wohlthuendes Behagen folgen, und, was früher gescheut und gefürchtet war, wird bald fast Bedürfniß werden.

Ein mir bekannter Herr ging 18 Jahre hindurch allnächtlich in sein Vollbad. Ich hatte es ihm nicht vorgeschrieben; aber er wollte die Uebung durchaus nicht lassen. In den 18 Jahren war er keine Stunde lang krank.

Andere, die in einer Nacht 2—3 Mal in die Badewanne stiegen, mußte ich zurückhalten, es ihnen verbieten. Wäre die Uebung sie hart oder unausstehlich angekommen, wie man so oft ausschreit und ausheult, sie hätten es sicherlich bleiben lassen. —

Wer es mit der Abhärtung, mit der Erhaltung seiner Gesundheit, mit seiner Kräftigung ernst meint, fasse das kalte Vollbad recht in's Auge,*) lasse es aber bei dem guten Vorsatze allein nicht bewenden.

Kräftige Völker, Geschlechter, Familien sind stets treue Freunde des kalten Wassers, gerade unseres Bades gewesen. Je mehr unser Zeitalter den Charakter und Namen des verweichlichten bekommt, um so höhere Zeit ist's zurückzukehren zu den gesunden, natürlichen (nicht verkünstelten und unnatürlichen) Anschauungen und Grundsätzen der Alten.

Noch bestehen manche, besonders hochadelige Familien, angesehene Männer, welche gerade unsere Wasseranwendung gleichsam als Haustradition und als ein zur Gesundheitspflege überaus wichtiges Erziehungsmittel ansehen und ihrem Stamme, ihren Nachfolgern gesichert wissen wollen.

Wir brauchen uns also unserer Sache nicht zu schämen. —

### b) Das kalte Vollbad für Kranke.

Bei den einzelnen Krankheiten wird genau angegeben, wann und wie oft es zur Verwendung kommen soll. Nur einige Bemerkungen von mehr allgemeiner Natur mögen hier ihre Stelle finden.

Eine kräftige Natur, ein gesunder Organismus ist im Stande, die Krankheitsstoffe, welche sich ansetzen wollen, selbst auszuscheiden.

---

*) Einige detaillirte Wirkungen s. im III. Theil bei „Schweiß".

Dem kranken und durch Krankheit geschwächten Körper muß man beispringen, ihn unterstützen, daß er anfange, diese Arbeit selbst wieder zu thun. Vielfach geschieht diese Unterstützung durch das kalte Vollbad, das in solchem Falle als vortreffliche Krücke oder Stab, als Kräftigungsmittel dient.

Die Hauptanwendung findet es indessen bei den sogenannten „hitzigen Krankheiten" d. h. bei all jenen Krankheiten, welche als Vorboten und Begleiter heftige Fieber haben. Die Fieber von 39—40° und darüber sind am meisten zu fürchten; sie rauben alle Kraft, brennen die Hütte des menschlichen Körpers gleichsam elendiglich nieder. Mancher, den die Krankheit verschont, wird ein Opfer der Schwäche. Zusehen und Zuwarten, was sich aus einem so schrecklichen Feuerbrande wohl entwickeln möge, scheint mir bedenklich und folgenschwer zu sein. Was soll da „alle Stunden einen Eßlöffel voll", was das theure Chinin, was das wohlfeile Antizerin, was die giftige Digitalismixtur, deren Folgen für den Magen wir Alle kennen. Medikamente sind und bleiben bei solchen Bränden doch recht schwache Hilfs- oder Fieberstillungsmittel. Was sollen endlich jene künstlichen Berauschungsmittel, die man dem Kranken eingibt oder einspritzt, die ihn in der That berauschen, daß er nichts mehr weiß, nichts mehr fühlt und empfindet. Ganz abgesehen vom moralischen und religiösen Standpunkte ist es wahrlich erbärmlich, so einen halb eingeschlummerten, vielmehr berauschten Kranken zu sehen, wie er daliegt mit entstellten Zügen, mit verdrehten Augen. Wird das helfen? Bei solchem Fieberfeuer hilft gar nichts als das Löschen. Feuer und Brände löscht man mit Wasser; den allgemeinen Körperbrand, wo gleichsam Alles in hellen Flammen steht, am Gründlichsten durch das Vollbad. Bei jedem neuen Aufflackern d. h. so oft die Hitze, die Bangigkeit groß werden, vielleicht im Anfange des Fiebers jede halbe Stunde erneuert, wird es, früh genug angewendet, bald Herr des Feuers sein (s. Entzündungen, Scharlach, Typhus u. A.).

Früher schon hörte ich, daß man in großen allgemeinen Krankenhäusern für arme Kranke, welche das theure Chinin nicht auftreiben konnten, häufig die Badewanne gebrauchte; in den letzten Zeiten durchlief manche Zeitungen die mir freudige Kunde, daß man besonders in großen Militärspitälern Oesterreichs wieder angefangen habe, gewisse Krankheiten wie den Typhus mit Wasser zu behandeln. Warum so, möchte ich fragen, nur den Typhus? Warum nicht mit logischer Nothwendigkeit all' jene Krankheiten, die als giftige Früchte aus den Fieberpilzen hervorwachsen? Wer A sagt,

muß B sagen. Mit Spannung warten Viele auf das B, darunter auch manche Leute vom Fach.

Eine Bemerkung, die vielleicht besser bei den Waschungen stünde, möge gleichwohl hier sich anreihen. Nicht alle Kranken sind im Stande, die Vollbäder zu benützen; manche sind vielleicht schon derart geschwächt, daß sie weder selbst sich heben und wenden, noch auch aus dem Bette gehoben werden können. Müssen solche Kranke der Kaltwasseranwendung verlustig gehen? Durchaus nicht. Unsere Wasseranwendungen sind so mannigfaltig, und jede einzelne Anwendung hat wieder so viele Grade oder Stufen, daß der Gesundeste wie der Schwerkranke das für ihn und seinen Zustand Passende finden kann. Nur darum handelt es sich, die Anwendung gut auszuwählen.

Für einen Schwerkranken, der wegen zu großer Schwäche unfähig ist, die kalten Vollbäder zu gebrauchen, dienen als Ersatz die Voll- oder Ganzwaschungen, die bei jedem, auch dem schwächsten Kranken leicht im Bette vorgenommen werden können. Wie sie zu geschehen haben, sehe man bei den Waschungen. Sie werden wie die Vollbäder so oft wiederholt, als der Hitz- oder Bangigkeitszeiger einen hohen Grad, eine hohe Ziffer zeigt.

Gerade bei solchen an's Bett gefesselten Schwerkranken hüte man sich doppelt vor dem großen Fehler einer zu schroffen Anwendung; man würde stets das Uebel ärger machen.

Ich könnte Jemanden nennen, der 11 Jahre bettlägerig und ebensolange Zeit in ärztlicher Behandlung war. Auch Wasseranwendungen waren versucht worden; Alles scheiterte. Nach der Heilung dieser Person, die in 6 Wochen erfolgte, erklärte der Arzt selbst, die Sache komme ihm wie ein Wunder vor. Er besuchte mich persönlich und wollte wissen, was denn geschehen. Der ganze Hergang sei ihm um so unbegreiflicher, da nach seinem Dafürhalten nicht mehr die geringste Thätigkeit in dem Körper vorhanden war und seine sämmtlichen Anwendungen mit Wasser ohne Erfolg blieben. Ich nannte dem Herrn den einfachen Hergang und die noch einfacheren Wasserübungen. Wir Beide sahen ein, einen glimmenden Kienspan löscht man nicht mit der Feuerspritze aus; sein Wasser war zu schroff, das meinige sachte, langsam, den Fassungskräften des elenden Körpers entsprechend, zur Anwendung gekommen.

Mich hat es oft erbarmt, daß man hören und lesen muß, wie in manchen Anstalten und Häusern Leute 10, 20 und mehr Jahre das Bett nie mehr verlassen können. Das sind bedauerungswürdige Geschöpfe. So etwas begreife ich übrigens nicht und habe

es nie begriffen, ganz wenige Ausnahmefälle abgerechnet, es hat ja auch die heilige Schrift ihren 38jährigen Kranken. Ich bin der festen Ueberzeugung, daß gar manchen dieser Betthüter und Betthüterinnen durch die einfachsten, mit Ausdauer und Pünktlichkeit fortgesetzten Wasseranwendungen wieder auf die Beine zu helfen wäre.

## 2. Das warme Vollbad

dient wie das kalte für Gesunde und Kranke.

Die Art und Weise, wie es genommen wird, ist eine zweifache.

Man steigt ein Mal in die mit Warmwasser so hoch angefüllte Badewanne (a), daß das Wasser den ganzen Körper überspült, kein Theil bloß, d. i. über Wasser liegt. In dem Bade verweilt man 25—30 Minuten. Dann geht man rasch in eine

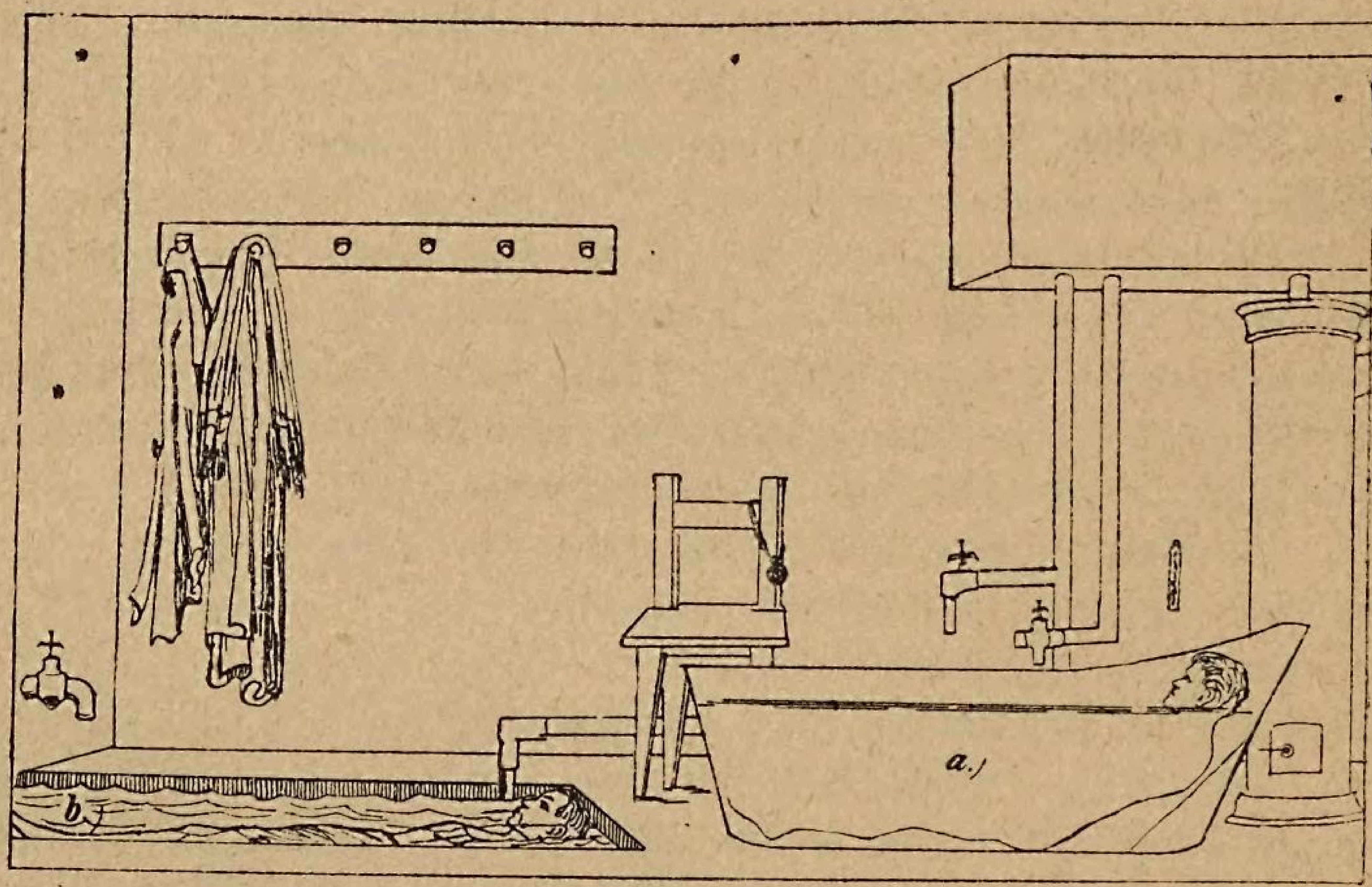



Fig. 4.

danebenstehende Wanne (b), die kaltes Wasser enthält, und taucht bis an den Kopf, nicht mit dem Kopfe, unter, oder in Ermangelung dieser zweiten Badewanne wascht man den ganzen Körper möglichst rasch kalt ab. In 1 Minute muß das kalte Bad, die kalte Waschung fertig sein. Schnell, ohne abzutrocknen, wirft man sich in die Kleider und macht bis zu völliger Trocknung und Erwärmung Bewegung (mindestens ½ Stunde) im Zimmer oder im Freien. Landleute können ruhig und sofort wieder zur Arbeit zurückkehren. Das Badewasser hat bei diesem ersten Bade eine Temperatur von 26—28°, bei älteren Personen von 28—30° R. Ich rathe, mit einem

Thermometer, den man leicht bekommt, mit Vorsicht und genau zu messen. Es genügt nicht, das Quecksilberröhrchen hineinzustecken in's Warme und sofort wieder herauszuziehen, dasselbe muß einige Zeit im Wasser belassen werden. Erst das Ruhigstehen des flüssigen Silbers gibt an, daß gut und lange genug gemessen sei. Wer immer das Bad bereiten mag, nehme es mit der Bereitung und der damit verbundenen Verantwortung ernst. Gleichgiltigkeit und Schlendrian sind nirgends weniger am Platz als bei derart wichtigen Diensten der Nächstenliebe.

Die zweite Art, dieses Bad zu nehmen, ist folgende:

Die Badewanne wird gefüllt wie das erste Mal, das Badewasser aber hat die höhere Temperatur von 30—35° R. Ueber die Zahl 35 sollen bei dieser Art Bäder die Wärmegrade nie steigen (wann, in welchen Fällen sie zur Anwendung kommen soll, muß stets extra gesagt sein), unter die Zahl 28 nie fallen; durchschnittlich rathe und bereite ich sie selbst mit 31—33° R.

Bei diesem Bade geht man nicht 1 Mal, sondern 3 Mal in's Warme, nicht 1 Mal, sondern 3 Mal in's Kalte. Es ist dieses Bad das sogenannte warme Vollbad mit dreimaligem Wechsel. Das ganze Bad dauert akkurat 33 Minuten; die verschiedenen Wechsel vertheilen sich auf diese Zeit also (man lege die Uhr auf ein Stühlchen neben die Wanne und zähle gut):

10 Minuten in das Warme,
1 Minute in das Kalte,
10 Minuten in das Warme,
1 Minute in das Kalte,
10 Minuten in das Warme,
1 Minute in das Kalte.

Mit Kalt muß ohne Ausnahme stets abgeschlossen werden. Gesunde, kräftige Leute setzen sich in die Wanne mit kaltem Wasser und tauchen langsam bis an den Kopf unter. Empfindsame Personen setzen sich, und waschen rasch Brust und Rücken*) ab, ohne unterzutauchen. Eine Ganzwaschung thut Jedem, der die kalte Wanne zu sehr fürchtet, dieselben Dienste. Der Kopf wird nie naß gemacht. Sollte er naß geworden sein, so trockne man ihn ab; ebenso trockne man beim letzten Heraussteigen aus der kalten Wanne von allen Körpertheilen die Hände allein, damit selbe beim Anziehen der Kleider diese nicht naß machen.

*) d. i. man wirft so viel Wasser über die Schultern hinweg, daß es den Rücken hinunterläuft und ihn abspült.

Bezüglich des Weiteren, insbesondere bezüglich der nach dem Baden nothwendigen Bewegung gilt genau das beim ersten Bad Gesagte.

Ich schulde hier einige Bemerkungen.

Warme Bäder allein d. i. ohne darauffolgende kalte Bäder oder kalte Waschungen, verordne ich niemals. Die erhöhte Wärme, zumal wenn sie längere Zeit andauert und einwirkt, stärkt nicht, sie schwächt und macht den ganzen Organismus schlaff; sie härtet nicht ab, sie macht die Haut gerade noch empfindsamer gegen alle Kälte; sie schützt nicht, sie bringt Gefahr. Das Warmwasser öffnet die Poren; es dringt kalte Luft ein, und die Folgen zeigen sich schon in den nächsten Stunden. Sämmtlichen Uebelständen helfen die auf die warmen Bäder folgenden Kaltbäder oder Kaltwaschungen (ich kenne keine warme Wasser-Anwendung ohne die darauffolgende kalte) gründlich ab; das frische Wasser stärkt, die erhöhte Wärme herunterdrückend; es erfrischt, die überflüssige Hitze gleichsam wegwischend; es schützt, die Poren schließend und die Haut fester machend.

Dasselbe Vorurtheil von der plötzlichen Kälte, die auf die Wärme folgt, begegnet uns hier schon wieder. Gerade mit Rücksicht auf die folgenden Kaltbäder können und müssen die Warmbäder in höherer Temperatur, als sonst normal ist, und ich anders rathen würde, gegeben werden. Der Körper wird mit so viel Wärme erfüllt, gleichsam gewappnet, daß er den Anstoß der eindringenden Kälte gut aushalten kann. Wer beim ersten Male zu sehr von der kalten Wanne zurückschrecken sollte, nehme eine Ganzwaschung vor. Er wird Muth bekommen. Es kommt Alles nur auf die erste Probe an. Wer es einmal versucht hat, nimmt schon des Wohlbehagens wegen nie mehr ein warmes Bad ohne das darauffolgende kalte. Vielen, die anfangs vor Angst gezittert, später aber sich an den merkwürdig wirkenden Wechsel gewöhnt, denselben liebgewonnen haben, mußte ich strenge Grenzen ziehen, daß das Uebermaß des Guten ihnen nicht zum Uebel werde.

Das Prickeln, das Krabbeln in der Haut, welches man beim Wiedereinsteigen vom kalten in's warme Bad, besonders an den Füßen lebhaft verspürt, darf Niemanden beängstigen; es wird Einem später ein angenehmes Frottiren.

Besondere Vorbereitungen, um z. B. die richtige Wärmetemperatur im Körper herzustellen, sind bei beiden Arten dieses Vollbades nicht nothwendig.

Auch hier wie bei allen Warmbädern benütze ich nie oder

höchst selten bei Gesunden, Warmwasser allein; ich mische stets Absude von verschiedenen Heilkräutern bei.

### a) Das warme Vollbad für Gesunde.

Wenn ich Gesunden, d. h. relativ Gesunden (gesunden, aber schwachen Menschen) warme Vollbäder verordne, so geschieht dieses nur dann, wenn solch geschwächte Leute zu den Kaltwasserbädern sich nicht entschließen können, und allein zu dem Zwecke, sie durch das Warmbad mit folgender kalter Waschung allmählich für's frische Kaltbad vorzubereiten und reif zu machen.

Meine Grundsätze und meine Praxis sind in diesem Stücke folgender Art:

Ganz gesunden und kräftigen Naturen, deren frisches, geröthetes Aussehen gleichsam selbst Wärme und Lebensfeuer sprüht, gebe ich warme Bäder selten, fast nie. Sie verlangen auch nicht darnach, sie streben wie der Fisch in's kalte Wasser.

Jüngeren, schwächlichen, blutarmen, nervösen Personen rathe ich es als gut, besonders jenen, welche Anlage zeigen zu Krämpfen, Rheumatismen und ähnlichen Gebrechen. Die Hausmütter, welche so frühe schon durch alle möglichen Mühseligkeiten aufgerieben werden, mögen hier obenan stehen. Jeden Monat ein solches Bad mit 28° R. und folgender kalter Abwaschung, 25—30 Minuten dauernd, würde genügen.

Bei Anlage zu Gliedersucht, Gicht, Podagra sind zwei solcher Bäder in jedem Monat besser als eines.

Zur Sommerszeit sollen die jüngeren Personen die kalten Vollbäder versuchen:

Bejahrten, schwächlichen Leuten empfehle ich der Reinlichkeit der Haut, der Auffrischung und Stärkung wegen wenigstens allmonatlich ein warmes Vollbad mit 28—30° R. von 25 Minuten Dauer, mit abschließender kräftiger Abwaschung. Sie werden jedes Mal in Folge der erhöhten Transpiration (Hautthätigkeit) und der lebendigeren Cirkulation (Umlauf) des Blutes wie neu aufleben.

### b) Das warme Vollbad für Kranke.

In welchen Krankheiten das warme Vollbad anzuwenden sei, das besagen die einzelnen Krankheitsfälle. Beide Arten desselben kommen in Verwendung und man hat bei gehöriger Vorsicht und Pünktlichkeit durchaus nichts zu fürchten.

Die Bäder verfolgen einen doppelten Zweck:

In einem Falle sollen sie durch Zufuhr von Wärme die Körperwärme erhöhen, vermehren, im anderen Falle mitwirken zur Auflösung und Ausleitung von Stoffen, welche der kranke Körper allein aus eigener Kraft nicht mehr entfernen kann.

Die warmen Vollbäder werden bereitet als:

Heublumenbäder,
Haberstrohbäder,
Fichtenreiser- (Nadel-) Bäder,
Gemischte Bäder.

Die Bereitung und Wirkung der 2 ersten Bäder wurde der Hauptsache nach schon bei der Abhandlung über das warme Sitzbad angegeben. Nur einige Punkte seien der Vorsicht halber wiederholt.

### aa) Das Heublumenbad.

Ein kleines Säckchen, mit Heublumen angefüllt, kommt in einen Kessel heißen Wassers und bleibt mindestens ¼ Stunde im Sude. Der ganze Absud wird in die mit Warmwasser bereitstehende Wanne geschüttet, und die Mischung, bis sie die vorgeschriebene Temperatur erreicht hat, mit warmem oder kaltem Wasser aufgefüllt. Dieses Bad, das leichteste und häufigste, ist eigentlich das unschuldigste, das normale Bad zum Wärmen des Körpers. Auch Gesunde können es jederzeit benützen. Bei mir zu Hause geht mancher Wassermann, von solchem Heublumenduft umschwängert, Dorf auf und ab. Das kaffeebraune Wasser öffnet eindringlich die Poren und löst Anstauungen im Körper auf.

### bb) Das Haberstrohbad.

Nachdem ein ordentliches Büschel Haberstroh in einem Kessel siedenden Wassers ½ Stunde lang gesotten, verfährt man mit dem Absude wie oben.

Dieses Bad wirkt stärker als das Heublumenbad und ist bei Nieren- und Blasenbeschwerden, bei Stein-, Gries- und Gichtleiden vorzüglich.

### cc) Das Fichtenreiser- (Nadel-) Bad

wird also bereitet: Man nimmt Fichtennadeln, je frischer, desto besser, klein zerhackte Aestchen (Reiser), selbst recht harzige, gleichfalls zerschnittene Tannenzapfen und siedet die ganze Masse, bunt durch einander geworfen, ½ Stunde in heißem Wasser. Mit dem Absude verfährt man wie oben. Auch dieses Bad hat günstigen Einfluß auf Nieren- und Blasenleiden, doch schwächeren als das

Haberstrohbad. Seine Hauptwirkung betrifft die Haut, welche es zur Thätigkeit spornt, und die inneren Gefäße, welche es stärkt. Dieses wohlduftende und stärkende Fichtennadelbad ist so recht das oberwähnte Bad der älteren Leute.

dd) **Gemischte Bäder**

nenne ich jene, bei denen, da gerade das nothwendige Quantum irgend einer dieser Heilpflanzen abgeht, die Absude von mehreren zusammengegeben werden in ein Bad. Am häufigsten habe ich so gemischt die Absude von Heublumen und Haberstroh, indem schon die Pflanzen zusammen gekocht wurden. Das Haberstrohbad wird auf diese Weise auch wohlriechender.

Bäder wären schon gut, sagt mir Einer, das weiß ich; aber die Sache kommt zu theuer und ist viel zu umständlich.

Mit Recht könnte mir Derjenige meiner Leser diesen Einwand erheben, welchen ich nach Reichenhall, nach Karlsbad oder sonst einem Bade schicken, oder welchem ich etwa verordnen wollte, er solle die kleinen schwarzen, sorgfältigst verpfropften theuren Fichtennadel-extrakt-Fläschchen kaufen und in jedes Bad die Hälfte oder das Drittheil des Inhaltes gießen.

So aber hat Niemand auch nur den geringsten Grund zur Klage, zur Entschuldigung, zu einem Einwande. Der Aermste selbst kann sämmtliche Bäder mit Leichtigkeit bereiten, und er hat in jedem Falle den reinsten Extrakt, wie er ihn ächter und unverfälschter an keinem Orte bekommen kann.

Gerade für ärmere und unbemittelte Leute habe ich solche Bäder lange Zeit gesucht, daß auch sie der Wohlthat des Bades, das auf die Gesundheit vielfach so großen Einfluß übt, nicht ganz verlustig gehen müssen.

Der Reisen bedarf es dazu nicht, höchstens eines Ganges auf den Heu- oder Stroh-Speicher oder in den nahen Wald. Kosten thun die Bäder auch nur ein paar Schritte oder ein gutes Wort. Heublumen und ein Büschel Haberstroh schenkt jeder Bauer jedem Armen; keine Tanne versagt ihm ihre Zapfen und ihr grünes Reisig. Eine hölzerne Stande (Zuber, Schaff) hat doch ein Jeder unter dem Hausrathe; im Nothfalle borgt sie der Nachbar gerne.

Dieses genüge bezüglich des Kostenpunktes.

Was die Mühe, die Umständlichkeit angeht, so stelle ich einzig die Frage: ist es für Dich, für Deine Angehörigen weniger umständlich, wenn Du wochenlang auf's Krankenlager geworfen wirst,

oder wenn der verwahrloste, über Gebühr geschwächte und nie erfrischte, niemals neu aufgerichtete Körper langsam dahinsiecht?

Ueber Mühe und Arbeit kann da gar nicht die Rede sein; ich müßte es Bequemlichkeit und Trägheit nennen, wenn immer es zu viel wäre, meinen allergeringsten Anforderungen zu entsprechen. Wer solche Gesinnung theilen würde, verdiente in der That gar kein solches Bad.

### 3. Die Mineralbäder.

An dieser Stelle schulde ich ein Wort über die Mineralbäder, wegen deren ich sehr oft schon befragt wurde.

Meine unmaßgebliche Ansicht über diesen Punkt ist folgende:

Ich kann nach all den Grundsätzen meiner Wasserkur nicht dafür sein, weil ich alles Forcirte, alles Gewaltsame nicht billige, ganz gleich ob von Außen nach Innen oder direkt nach Innen gewirkt werde. Mein Urtheil lautet und wird immer lauten: Die gelindeste Anwendung ist die beste, ob es sich nun um die Wasserheilmittel, oder ob es sich um Medizinen u. s. w. handle, und wer mit einer Anwendung seinen Zweck erreicht, soll ja keine zweite gebrauchen. Wir müssen der Natur, dem kranken oder geschwächten Organismus sachte an die Hand gehen, nicht streng und stürmisch; wir müssen den kranken Körper sozusagen milde und leicht an der Hand führen, ihm bisweilen helfend und stützend unter die Arme greifen, aber ihn nicht allzusehr drängen, ihn nicht zerren und stoßen; wir müssen nicht durch Dies und Das absolut etwas erwirken wollen, sondern nur mitwirken, daß der Körper mit seiner Arbeit fertig werde, und sofort von dieser gelinden oder gelindesten Mitwirkung abstehen, sobald der Körper allein sich weiter zu helfen weiß.

Niemanden wird es, um ein Beispiel meines Verfahrens anzuführen, entgangen sein, daß er die allbekannten Wurzel- und Drahtbürsten, die Frottirtücher u. s. w. bei mir nicht findet. Ich habe diese Sachen früher angewendet, wenn auch nur in vereinzelten Fällen, aber die Erfahrung gemacht, daß das Wasser allein ohne diese doch mehr oder weniger gewaltsamen Manipulationen (der arme Körper hat dann auch zu aller Arbeit hin noch die gekneteten und gebürsteten Muskeln und die ebenso bearbeitete Haut in Ordnung zu bringen), die besten Wirkungen thut, wenn es nur richtig angewendet wird. Den Frottirdienst versieht bei mir den ganzen Tag und die ganze Nacht hindurch das grobe Linnen- oder Reistenhemd, welches ich hiemit warm empfehle.

Der Name Mineralbad schon deutet eine strenge Wir-

kung an. All' diese Wasser, heißen sie, wie, und fließen sie, wo sie wollen, enthalten mehr oder weniger, gelindere oder schärfere Salze. Solche Salzwasser, von Außen nach Innen angewendet, kommen mir vor — man verzeihe den Ausdruck — wie der Fegwisch und der körnige Sand, welche ich zum Putzen, zum Reinigen des Silbers oder noch edleren Metalles anwenden wollte. Silber und Gold sind zart, feinfühlig. Sind das die inneren Organe weniger? Ein Hauch trübt das Silber, rauhe Putzmittel verletzen, verwunden es. Es wird bei solcher Bearbeitung wohl blank; Fegwisch und Sand nehmen den Staub und Schmutz gründlich weg. Ja, nur allzu gründlich, und lange wird das Silberzeug solche Behandlung, besser gesagt Mißhandlung nicht aushalten. Die Anwendung brauche ich nicht zu machen, auch nicht lang und breit zu erklären, an welch empfindsamem, weichem, überaus edlem Metall solche Wasser ihre Reinigungsarbeit vornehmen.

Und was sagt denn die Erfahrung zu dieser Behauptung?

In großen Badestädten trägt man vielfach — die Heimgegangenen nicht am Tage, sondern in der Nacht, nicht mit Gesang und Musik, sondern in aller Stille, um die Lebenden nicht unangenehm zu berühren und zu inkommodiren, auf den Friedhof zur letzten Ruhestätte. Aber man trägt manche, ziemlich viele hinaus. Es stirbt jährlich eine ziemlich große Anzahl Menschen in den verschiedensten Bädern. Der oder die war in dem und dem Jahre das erste Mal hier, heißt es; es ist ihm, ihr vortrefflich bekommen. Das alte Leiden kam wieder und er, sie ging wieder hin. In dem und dem Jahre war er das zweite Mal dort, sagen die Angehörigen, aber es bekam ihm weniger gut. Das Uebel kehrte in erhöhtem Grade zurück; er ließ es sich nicht nehmen und reiste ein drittes Mal hin. Er kehrte sichtlich gekräftigt zurück, er schien prächtig kurirt zu sein. Aber er kehrte nur zurück, um daheim zu sterben. Manchem erspart der frühe Tod an Ort und Stelle noch die Reisekosten. Diese Geschichte und ähnliche andere habe ich zu unzähligen Malen erzählen hören.

Wer der Zerstreuung und Gesellschaft wegen und rein zu äußerlichem Gebrauche derlei Orte besucht, hat Obiges nicht zu fürchten; er hat nur mit seinem Geldbeutel zu rechnen, der vor allem Anderen in die erbarmungsloseste Kur genommen, am gründlichsten ausgepumpt wird.*)

*) Manches amüsante (heitere), auch manches recht traurige Stückchen aus so einem Badeleben ließe sich hier anfügen. Doch ich denke, besser ist schweigen als reden, wenn diese Geschichten auch recht viele gute Lehren enthielten. Möglich, daß ich später einmal damit dienen kann.

Auch gewöhnliche, selbst Bauersleute, denen der Kopf nicht mehr an der rechten, der demüthigen Stelle steht, die es den besseren, studirten, gebildeten und fortgeschrittenen Menschen nachmachen, nachäffen wollen, besuchen zwar keine Badestadt — daran verhindert sie zum Glück der Herr Habenichts in der Hosen- und Westentasche — aber sie fangen allerlei verkehrte Sachen an.

Zu mir kam einst ein Bauer und sagte: So, jetzt habe ich das beste Mittel zur Reinigung des Körpers gefunden, es ist eine Art von Heilwasser, und ich nehme dasselbe öfters. Worin besteht es denn, fragte ich ihn? Nach einigem Zögern gestand er, daß er einen Löffel Salz in Wasser auflöse und das Salzwasser nüchtern trinke. Das putzt sauber aus, und es sei ihm lieber (natürlich dem aufgeklärten, aber geldschwindsüchtigen Springinsfeld!) als das beste Mineralwasser. Ich warnte den Bauern; aber er ließ sich von seiner von ihm selbst erfundenen Kur nicht abbringen. Er trank noch eine Zeitlang fort; dann aber bekam er Magen- und Verdauungsbeschwerden, Blutarmuth und starb, erschöpft und entkräftet und ausgefegt, in den besten Mannesjahren.

Also immer hübsch bescheiden und vernünftig bleiben und niemals einen Reichen und Vornehmen, dem scheinbar Besseres geboten wird und zu Gebote steht, beneiden. Das wäre unchristlich und thöricht.

Auch solche sollst Du nicht schief ansehen, die wegen Kränklichkeit und Anlage zur Schwindsucht u. s. w. sogenannte klimatische oder Luftkurorte besuchen können, die nach Meran gehen, oder nach Südfrankreich oder nach Italien oder gar nach Afrika. Ich denke mir immer: für den Fisch ist der beste Ort das Wasser; für den Vogel das herrlichste Heim die frische Luft und die freie Natur; für mich das zuträglichste, das günstigste Klima der Ort, an dem, die Gegend, in der Gottes Schöpferhand mich gebildet hat. Will die Luft mir zu rauh werden, nun, dann suche ich mich abzuhärten; auch in Krankheiten wird mir das heimathliche Wasser so gute Dienste thun wie jenes, das in fremden Landen fließt. Soll ich sterben nach Gottes Willen, gut, einmal muß es doch sein, und die heimathliche Erde, sagt man, deckt leichter; in ihr ruht es sich besser und friedlicher.

Welches sind denn die jährlich von Neuem approbirten Erfahrungen auch über solche mild oder hoch gelegenen Luft-Badestätten?

Ich stelle nur die zwei Fragen: Wie viele von Denen, die wirklich krank dahin flüchteten, sind gründlich geheilt heimgekehrt? Ferner:

Wie viele sind für immer besonders in den wärmeren Kurorten geblieben und dort begraben worden?

So bleibe im Lande, nähre Dich redlich und wasche Dich täglich!

## V. Theilbäder.

Ich fasse die folgenden Bäder unter dem Namen Theilbäder zusammen, einmal, weil sie einzelne Körpertheile betreffen, vorzüglich aber, um dieser Kleinigkeit wegen nicht noch weitere größere Abschnitte machen zu müssen.

### 1. Das Hand- und Armbad.

Der Name besagt genug, und an Ort und Stelle wird bei den betreffenden Krankheiten gesagt sein, wann und in welchen Fällen dieselben anzuwenden sind, ob kalt oder warm; wie lange, ob 2—3 Minuten, ob ¼ Stunde, wie oft zu wiederholen, in welchem Kräuterabsud u. s. w.

Bezüglich der Anwendung genüge die eine Bemerkung:

Es hat z. B. Jemand einen bösen Finger. Ich wirke nicht allein auf den Finger, sondern auch auf die Hand, auf den Arm, auf den ganzen Körper. Der böse Finger ist nur eine böse Frucht des bösen Zweiges, des bösen Astes, des bösen Stammes. Ist der Stamm in Ordnung, liefert er genügenden und guten Saft, so muß auch die Frucht eine gute werden.

Die Anwendungen, resp. die Verbesserungen der Zweige und Aeste d. i. der Hand und des Armes geschehen neben den Wickeln durch die Hand- und Armbäder.

### 2. Das Kopfbad.*)

Zu den wichtigsten Theilbädern zählt das Kopfbad. Dasselbe kann, kalt oder warm, am Besten in folgender Weise genommen werden.



Fig. 5.

Man stellt ein Gefäß mit Wasser auf einen Stuhl und hält den Oberkopf (s. Abbildung), den eigentlichen Haarboden, in's kalte Wasser ungefähr 1 Minute, in's Warme 5—7 Minuten. Soweit das Wasser am Hinterhaupte die Haare nicht berührt, kann mit Aufgießen durch die hohle Hand nachgeholfen d. h. es können die trocken gebliebenen Haare gleichfalls benetzt werden.

*) Wiederholt steht sonst an verschiedenen Stellen, daß der Kopf

Nach dem Bade soll man die Haare sorgfältigst abtrocknen. Dieses ist der einzige Fall, in welchem die Abtrocknung stattfindet, und ich rathe große Vorsicht und Genauigkeit an, da bei Vernachlässigung leicht schwere Kopfleiden, wie Kopfrheumatismus u. a. die Folge sein könnten. Nach der Abtrocknung bleibe man im Zimmer, oder setze eine die ganze nasse Haarfläche bedeckende Mütze auf, bis Kopfhaut und Haare vollständig trocken sind.

Viele wenden ein kürzeres Verfahren im Kopfbade an, besonders junge Leute vom Lande. Sie tauchen ihren Kopf öfters nach einander unter im Brunnentroge wie die Enten im Teiche oder halten den Kopf unter die Röhre. Es thut ihnen wohl so. Ganz recht! Sie sollen es nur nicht zu arg (zu lange und zu oft) treiben und die Regeln des Abtrocknens gut merken.

Gut ist das kalte Kopfbad Dem, der kurzgeschnittenes Haar hat. Bei langem Haare*) dringt das Wasser schwerer durch auf die Haut, — was eigentlicher Zweck des Bades ist, — und die Trocknung schreitet langsamer voran. Solchen rathe ich stets das warme Kopfbad an wegen seiner längeren Dauer.

Die Kopfbäder verordne ich zuweilen gegen Kopfleiden, — dann sind es immer kalte und kurze, — meistens jedoch solchen Personen, bei denen der Haarboden insbesondere der Tummelplatz aller möglichen Geschwüre und Geschwürchen, flechtenartiger, trockener Ausschläge, eine förmliche Fundgrube von Schuppen und Staub und gar noch von Anderem ist, was freilich eher und besser die Nacht als der Tag, nur nicht das Haar bedecken sollte. Diese bekommen warme Kopfbäder von längerer Dauer, abschließend mit kalter Uebergießung oder kalter Abwaschung.

Ich mache auf diese Kopfbäder wohl aufmerksam. Wenn auf dem Lande im kleinen Häuschen und im noch kleineren Stübchen den ganzen Winter hindurch die ohnedies kleinen Seh- und Luftlöcher, Fenster genannt, niemals geöffnet werden, so entsteht zuletzt eine Luft, die man förmlich schneiden kann und die jeden eintretenden Fremden mit Wucht zurückschlägt.

---

nicht naß werden solle. Der Hauptgrund liegt darin, daß Landleute insbesondere mit dem nothwendigen Abtrocknen es nicht genau nehmen und so sich leicht ein Uebel zuziehen. Im Uebrigen zählt gerade der besonders bei Männern jeder Witterung ausgesetzte Kopf zu den abgehärtetsten Theilen.

*) Kurze Haare haben für die Gesundheit, z. B. bei Anlage zu Kopfleiden, auch bezüglich der Kopfhautpflege, große Vortheile. Langes Haar ist ein schöner Schmuck, eine schöne Beigabe des Schöpfers; aber sie sollen recht gut gepflegt, reinlich gehalten und Haarbürste und Kamm nicht geschont werden. Die Nachtheile kennt jede Hausmutter.

Und wenn in einer Stube nie gereinigt, nie aufgewaschen wird, wie muß dann zuletzt der Boden aussehen?

Kann es dem armen Haarboden anders gehen, wenn die langen Haare oder die 2- oder 3fachen Kopfumhüllungen das halbe Jahr hindurch keinen Lufthauch und keinen Sonnenstrahl hineindringen lassen auf die ohnedies im Verborgenen lebende Kopfhaut? Und wenn da nie ein Wasser oder eine Lauge gründlich, recht gründlich ihre Arbeit thut, wie mag es zuletzt aussehen?

Auch da kann sich ein Morast von Krusten u. s. w. bilden, eine Fäulniß, und manche Mutter weiß zu erzählen, was solche Fäulniß zeitigt.

Leider ist nur zu wahr, die Kopfpflege wird vielfach sehr vernachlässigt. Man wäscht jahraus jahrein jeden Morgen sein Gesicht und meint, damit sei es abgethan. Damit ist es noch lange nicht abgethan. Ich empfehle die Kopfpflege im Interesse der nothwendigen Reinlichkeit, dann der Gesundheit der Jungen wie der Erwachsenen; in erster Linie soll sie den Müttern empfohlen sein.

### 3. Das Augenbad

ist kalt oder warm zu nehmen. Man bereitet es in beiden Fällen seinen Augen folgendermassen: Man bringt die Stirne mit den Augen in das kalte Wasser und läßt diese ½ Minute gleichsam baden. Dann erhebt man sich, setzt ungefähr ½—1 Minute aus, und taucht Stirne und Augen von Neuem ein. Die Wiederholung kann geschehen 4—5 Mal. Das warme (24—26° R.) Augenbad soll stets mit Kalt abschließen, sei es, daß man das letzte Bad kalt nimmt, oder daß man zum Schlusse die Augen mit frischem Wasser abwäscht. Desgleichen sei das Badewasser nicht warmes Wasser allein, sondern wieder Kräuterwasser. ½ Löffel gemahlener Fenchel oder Absud von Augentrost haben mir stets gute Dienste geleistet.

a) Das kalte Augenbad wirkt vortrefflich bei gesunden, aber schwachen Augen. Es stärkt und erfrischt den ganzen Sehapparat in seinen inneren und äußeren Bestandtheilen.

b) Das warme Augenbad (lauwarm) wird verwendet, um Geschwulste am äußeren Auge aufzuweichen und, um ungesunde d. i. dicke, eiterige Flüssigkeit in dem inneren Auge zu lösen und auszuziehen.

## C. Dämpfe.

Wie unsere sämmtlichen Wasseranwendungen, so wirken auch die Dämpfe in der gelindesten Form und deßhalb durchaus unge-

fährlich und unschädlich. Gleichwohl erheischt die Anwendung der Wasserdämpfe große Vorsicht. Was den Kranken, der richtig und nach Vorschrift anwendet, gesund macht, kann bei Nachlässigkeit und Sichgehenlassen einen Gesunden krank machen. Wer z. B. unmittelbar nach einem Dampfbade ohne vorhergehende Abkühlung in's Freie, an die kühle Luft tritt, kann nicht nur krank, er kann tödtlich krank werden. Die Anwendung ist daran so unschuldig, wie ein neugeborenes Kind. Diese erste Bemerkung soll zur Vorsicht, nicht zur Aengstlichkeit ermahnen. Ich wiederhole, daß bei richtigem Gebrauche niemals eine, selbst nicht die leiseste Gefahr zu befürchten ist.

Sind Dämpfe zur Heilung überhaupt nothwendig? Wenn eine Hausfrau ihre Wäsche reinigt, so gebraucht sie warmes und kaltes Wasser. Das warme Wasser soll das zu Entfernende auflösen, das kalte Wasser soll das Gelöste wegschwemmen. Ein ähnlicher Prozeß (Vorgang) vollzieht sich beim Heilverfahren. Auch bei Krankheiten muß Verschiedenes wie Blutanstauungen, verdorbene Säfte u. s. w. auf- und ausgelöst werden. Das geschieht durch die Wärme. Sodann muß der Körper gekräftigt und widerstandsfähig gemacht werden. Das geschieht durch die Kälte.

Jeder Körper muß demnach ein gewisses Quantum, ein gewisses Maß von Wärme haben, wenn seine Arbeit von Statten gehen soll.

Der gesunde Körper besitzt in sich Naturwärme genug, er braucht keine Zuthat.

Jeder kränkelnde Körper fühlt sehr bald den Abgang, das Fehlen der nothwendigen inneren Wärme, dieselbe muß auf irgend eine Art ersetzt werden. Bei vielen Patienten genügen die Wickelungen und Umschläge; bei andern thun die Dämpfe, diese künstliche Zufuhr, ich möchte sagen, Einpressung der Wärme, bessere Dienste.

Worin besteht das richtige Dampfverfahren?

Diese Frage zu beantworten ist nicht leicht. Ich theile lediglich meine Erfahrungen mit und gestehe gleich im Anfange sehr gerne, daß ich innerhalb drei Jahren mein Dampfverfahren drei Mal geändert habe. Anfangs schloß ich mich der allgemeinen Praxis, welche ganze Dampfbäder vorzog, an und befolgte diese Praxis 13 Jahre lang. Da ich indessen die erwarteten Wirkungen nicht sah, änderte ich und änderte, bis ich die jetzige, überaus gelinde, alles Schroffe sorgfältigst vermeidende Art, den Dampf zu verwenden, als die vortheilhafteste erkannte und nun schon seit vielen Jahren mit den besten Erfolgen praktizire.

Doch ich muß hier etwas weiter ausholen:

Vor ungefähr 30 Jahren kamen auch bei uns in Süddeutschland die russischen Dampfbäder in Uebung. Da viele Familien nicht im Stande waren, diese damals erst großstädtischen Gesundheitsbäder zu gebrauchen, so erfand man, wie ich mir die Sache erkläre und denke, als Ersatz dafür den bekannten Schwitzkasten, der ähnliche Schweißtreibungsdienste leisten sollte.

Auch ich ließ mir einen solchen Schwitzkasten fabriziren d. i. einen Kasten mit einer schließbaren Eingangsthüre und einer Oeffnung dem Himmel zu, durch welche man bequem den Kopf stecken konnte. Die Zufuhr des Dampfes geschah von Außen; der Patient oder Schwitzlustige saß oder stand im Innern des Kastens und betrachtete mit stiller Resignation (Ergebung in sein Schicksal) das vor ihm angebrachte Thermometer. Ein trockenes Tuch umhüllte den Hals, um das Entweichen des Dampfes zu verhindern; nasse Kompressen oder Umschläge bedeckten den Kopf, um ihn, während der ganze Körper schon nach 10—15 Minuten in größtem Schweiße war, kühl zu erhalten. Das Dampfbad beschloß ein Vollguß (eine Gießkanne Wasser) oder ein Vollbad. So oft größere Schweiße erwünscht waren, ließ ich 2 Mal, je 15 Minuten lang, in dem Kasten Aufenthalt nehmen mit jedesmaliger rascher, ½ Minute währender Abwaschung.

Die Art und Weise der Bereitung dieser Ganzdampfbäder schien mir unübertrefflich; mir war nur unbegreiflich, daß die Erfolge nicht ebenfalls vorzügliche waren. Zur Winterszeit insbesondere hatte die Sache große Schwierigkeiten. Innerhalb weniger Minuten brachte der heißeste Dampf, welcher den ganzen Körper gleichmäßig einhüllte, von allen Seiten ihn gleich heftig angriff, auch den ganzen Körper in starken Schweiß und damit in große Empfindsamkeit der Kälte gegenüber. Mir wenigstens war es stets sehr schwer, nach dem Bade die ganze Hautfläche gegen die frische, kalte Winterluft so zu schützen, daß nicht irgend ein Fleck der Haut Schaden gelitten und längere Zeit Beschwerden, zuweilen heftige Schmerzen bereitet hätte.

Ich probirte viel, wie diesem Uebelstande abzuhelfen sei, und dachte noch mehr darüber nach.

Da führte mich gerade zur Winterszeit einmal der Weg nach München; ich litt an ziemlich heftigem Katarrh. Der Zufall spielte mir ein Blatt in die Hand, welches auf der letzten Seite die an's Wunderbare grenzenden Wirkungen der russischen Dampfbäder in einem überschwenglichen Lobeshymnus pries. Unter Anderem hieß es: man probire es nur, ein einziges Dampfbad ist im Stande, den heftigsten Katarrh zu heilen. Das muß ich doch mal sehen, dachte

ich, und — gedacht, gethan. Ich suchte die Anstalt auf, nahm ein solches Bad, und in der That, ich fühlte nach der allerdings russischen Dampfkur keine Spur mehr von meinem Katarrh. Aber nur langsam! Kaum waren 5—6 Stunden verflossen, da saß im ganzen Körper ein neuer Katarrh, doppelt so heftig, als der alte, den ich im russischen Bade zurückgelassen.

Ach so, dachte ich und sagte mir leise in's Ohr: diese Art, Dampfbäder zu nehmen, kann nicht die richtige sein. Ich sehe ganz ab von mir selbst: wie aber soll ein Geschwächter, ein Kranker, vollends ein Schwerkranker etwas anwenden, was selbst einen kräftigen, gesunden Mann erschaudern macht? Fürwahr, ein Solcher muß anders bedient werden.

All die weiteren Forschungen und Versuche brachten mich zu der Ueberzeugung, daß derselbe Grundsatz, welcher für sämmtliche Wasseranwendungen gilt, auch bei den Dämpfen Geltung hat, daß nämlich die gelindeste Anwendung auch stets die beste ist. Die gelindeste Anwendung nenne ich die einfachste und die den Körper am Meisten schonende. Niemals werde ich (z. B. zur Vermehrung der Naturwärme) irgend einen Dampf gebrauchen, wo eine kleine Wasseranwendung, ein Guß oder ein Halbbad ausreicht; niemals werde ich den ganzen Körper durch ein Ganzdampfbad quälen und ausmergeln in Fällen, in denen Dämpfe auf einzelne Körpertheile genügen. Ne quid nimis, d. h. ich bleibe auch beim Dampfverfahren auf der goldenen Mittelstraße. Nichts der Natur abzwingen wollen, sondern ihr an die Hand gehen, sie freundschaftlich stützen und durch kleine Hilfsmittel einladen, daß sie selbst und allein und freiwillig den Dienst thue.

Meine sämmtlichen Dämpfe sind eigentlich nur Theildämpfe d. h. sie berühren direkt nur Theile des Körpers; dennoch bleibt keiner derselben ohne Einwirkung auf den ganzen Körper. Gerade darin scheint mir der große Vortheil zu liegen. Die Dämpfe berühren oder, wenn man will, schwächen nur die leidende Körperstelle und lassen den übrigen gesunden Körper intakt, unberührt, ungeschwächt. Dieser behält seine volle Kraft und ruht, während der leidende, vom Dampf angegriffene Theil in voller Arbeit ist, unterdessen gleichsam eine Weile aus, um dem geschwächten Mitgenossen alsbald von seiner Kraft mitzutheilen.

Viele meiner Dampfanwendungen dienen lediglich dazu, den Wasseranwendungen vorzuarbeiten, dieselben z. B. durch Steigerung der Körperwärme zu ermöglichen, vielleicht wirksamer zu machen, oder im Inneren des Körpers (z. B. durch Auf-

lösung in Luftröhre und Lunge) den von Außen thätigen Wasseranwendungen in die Hand zu arbeiten. Ganz selten nur kommt einer der Dämpfe für sich allein als abgeschlossene, ganze Anwendung vor.

Die nothwendigen Vorsichtsmaßregeln bezüglich der Abkühlung, Bekleidung, Bewegung enthält die spezielle Beschreibung der einzelnen Dämpfe.

Noch muß ich warnen vor einer Täuschung.

Sehr oft kommt es vor, daß einer der verschiedenen Dämpfe, insbesondere der Kopf- und Fußdampf, in besonderer Weise günstig wirkt. Sie machen, weil sie stark auflösen und ausscheiden, sehr leicht, ungemein behaglich, viele Patienten überaus froh und glücklich. Die Gefahr liegt nahe, daß sie das Gute mißbrauchen, den betreffenden Dampf zu häufig vornehmen und so unüberlegter Weise ihrer Gesundheit großen Schaden zufügen. Modus est in rebus! Nur immer weise Maßhaltung sich zur Regel und Pflicht machen!

Zur Belehrung will ich einige besondere Fälle anführen.

Ein Rekonvaleszent nach Typhus oder einer anderen schweren Krankheit hat noch bedeutende Anstauungen am oder im Kopfe oder anderswo. Dämpfe thäten da treffliche Dienste. Ganz gewiß, aber sehr sparsame und leichtere Kopf- oder Fußdämpfe; denn wir haben es mit einem blut- und säftearmen Individuum zu thun. Um ein Zündhölzchen auszulöschen, brauche ich keinen Schmiedeblasbalg, der leise Athem reicht aus.

Dasselbe gilt von allen blutarmen Personen. Die wärmenden Dämpfe bereiten ihnen Wohlbehagen; zu viele Dämpfe aber wären ebensoviele Blut- und Wärme- und Lebenssauger.

Aber starke, korpulente Leute können sicherlich viele Dämpfe, vieles Schwitzen ertragen?

Diese sehr oft am allerwenigsten, aus dem einfachen Grunde, weil sie blutarm sind. Gerade bei solchen Individuen bin ich mit Dämpfen überaus sparsam und greife mit Vorliebe nach den Wickeln, um auf gute Transpiration (Ausdünstungen der Haut) hinzuwirken. Wo diese in Ordnung ist, ist Vielschwitzen nicht nothwendig.

Ein Patient klagt über heftige Schmerzen in den Füßen. Er wünscht Fußdämpfe auf die ausgemergelten, spindeldürren Beine. Wie thöricht, wollte man seinem Wunsche willfahren! Ein solcher in der That armer „Häuter", wie die Tyroler bezeichnend sagen, hat nichts Weiteres auszuschwitzen und herzugeben. Man applizire ihm statt der Dämpfe Halbbäder und öftere Kniegüsse.

Die von mir angewendeten Dämpfe sind der Reihe nach folgende:

## 1. Der Kopfdampf.

Die Anwendung des Kopfdampfes erheischt einige kleinere Vorbereitungen. Zu dessen Vornahme nämlich sind nothwendig ein kleines Holzgefäß, mehr tief als weit, mit Oehren, auf welche man bequem die Hände stützen kann, und einem gut abschließenden Deckel; sodann zwei Stühle und zum Zudecken des Behandelten eine größere Wolldecke. Von den Stühlen dient der eine höhere zum Sitzen, der zweite niedrigere als Untergestell des Holzgefäßes (Schaff, Schafferl, Kübel, Gelte).

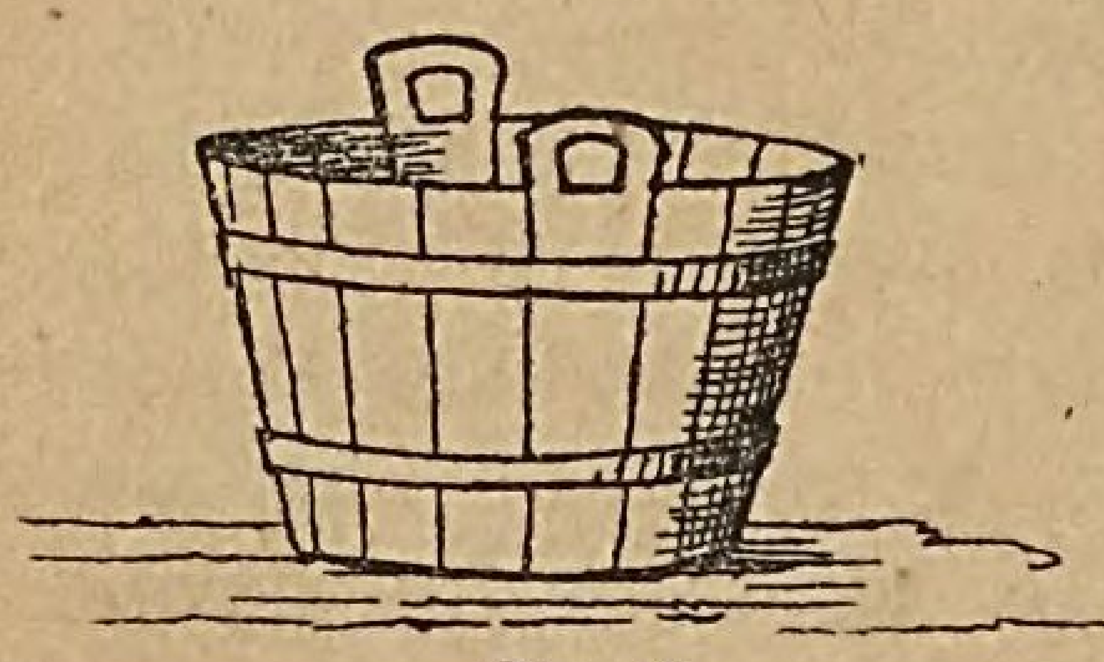


Fig. 6.

Wenn all die genannten Gegenstände parat stehen, wird das auf dem niedrigeren Stuhle placirte Holzgefäß bis zu Dreiviertheilen angefüllt mit strudelndem Wasser und mit dem Deckel und einem feuchten Tuche gut verschlossen, damit bis zum Gebrauche möglichst wenig Dampf entweiche. Der Patient hat den ganzen Oberkörper bis zu den Beinkleidern entblößt und über diese als abschließende Binde ein trockenes Tuch gelegt, um den niederrinnenden Schweiß aufzuhalten und das Naßwerden der Beinkleider zu verhindern. Er setzt sich auf den größeren Stuhl und stützt die flachen Hände auf die Oehren des Holzgefäßes, den Oberkörper über das Gefäß hin neigend (s. Figur 7). Oberkörper und Gefäß werden sodann mit der großen Wolldecke locker, aber nach allen Seiten hin derart eingehüllt, daß auch nicht durch die kleinste Oeffnung Dampf entweicht. Jetzt erst entfernt der Behandelnde dem Behandelten gerade gegenüber und von unten her die Wolldecke etwas lüftend, in die Höhe hebend, den abschließenden Deckel mit dem angefeuchteten Tuche; der Dampf dringt ungehindert wie ein glühender



Fig. 7.

Strom auf Kopf, Brust, Rücken, auf den ganzen Oberkörper ein und beginnt seine auflösende Arbeit.

Wer zur Aufsicht und Bedienung beigegeben ist, sorge wohl dafür, daß schwächere Patienten, denen der Rücken leicht wehe thut, bequem sitzen, eine gute Stütze im Rücken haben u. s. w. Dagegen achte er nicht auf Klagen und die verschiedenartigsten Ausrufe wie: ich halte es nicht ferner aus, mich muß der Schlag treffen u. a.

Im ersten Augenblicke mag Mancher ob der ungewohnten Glühtemperatur erschrecken; doch bald hat er sich an das tropische, das heiße Klima gewöhnt und schnell einige kleinere Vortheile gefunden. Beim ersten Ansturme der hitzigen Wolken suche er eine mehr aufrechte Stellung einzunehmen, den Kopf zu heben, nach verschiedenen Richtungen zu wenden u. s. w. Mit dem Angewöhnen und dem Nachlassen der Hitze kehrt der Oberkörper in die vorgeschriebene, gebückte Stellung zurück.

Zu befürchten hat man absolut nichts. Ich kenne nicht einen Fall, in welchem der Kopfdampf, genau nach Vorschrift angewendet, im Geringsten geschadet hätte. Ich habe denselben den verschiedensten Personen in den verschiedensten Krankheiten applizirt und stets gute Resultate erzielt. Schaden zugefügt haben nie die Dämpfe, wohl aber jene Selbstklugen sich selbst, welche ohne alle Vorsicht und Regel thaten, wie es ihnen gut dünkte, nicht wie die Ordnung es vorschrieb. Eine Anwendung dauert 20—24 Minuten. Der Patient soll während der ganzen Dauer nicht nur willig mit seinem Kopfe herhalten, er soll auch nach Vermögen Augen, Nase, Mund öffnen und an Dampf einströmen lassen, was und wie viel er nur ertragen kann.

Nach Umlauf der Zeit von 20—24 Minuten wird die Wolldecke entfernt und der ganze Oberkörper mit frischem Wasser kräftig abgewaschen. Der Patient macht sich zur Winterszeit im Zimmer, zur Sommerszeit im Freien Bewegung, bis die gehörige Trocknung und die normale Wärmetemperatur der Haut eingetreten sind.

Ich schulde an dieser Stelle noch einige wichtige und nicht zu übersehende Bemerkungen.

Der reine Wasserdampf wirkt auf manche Augen, ebenso beim Einathmen auf den Magen zuweilen nicht ganz günstig. Deßhalb mische ich dem heißen Wasser stets Kräuter bei. Zunächst empfehle ich Fenchel, der sich vortrefflich bewährte. 1 Löffel gemahlener Fenchel reicht aus für eine Anwendung. Auch Kräuter von Salbei, Schafgarbe, Minze, Hollunder, Spitzwegerich, Lindenblüthen thun treffliche Dienste. Und wenn Dir auch

diese abgehen, so nimm eine Hand voll Brennnesseln oder Heublumen und mische sie bei; das Kräutchen mag verachtet sein, sein Dienst ist dennoch gut.

Bei gewöhnlichen Menschen thut der Dampf bald seine Wirkung, den meisten derselben rinnen schon nach den 5 ersten Minuten die Schweißtropfen von der Stirne, nach 8—10 Minuten perlen sie hervor aus allen Poren.

Es gibt jedoch Patienten — es sind in der Regel blutarme Individuen mit wenig Naturwärme — bei denen der Dampf nicht so leichte Arbeit hat. Man hilft nach, indem man im Herde ungefähr den sechsten Theil eines Ziegelsteines glühend macht und circa 10 Minuten nach Beginn der Anwendung in das Dampfbad bringt. Es braust gewaltig, und die Wolken steigen von Neuem dichter und lebhafter auf.

Unmittelbar nach beendigtem Kopfdampf, der wie die folgende Abkühlung stets (im Winter) in erwärmten Räumen vorzunehmen ist, soll man es nie wagen, in's Freie zu gehen ohne vorherigen kalten Abguß, wodurch die durch den Dampf geöffneten Poren wieder geschlossen werden. Zur Winterszeit verbleibe man vor solchem Austritt in's Freie noch ungefähr ½ Stunde im gewärmten Zimmer, in demselben auf- und abgehend. Ohne diese Vorsicht könnte man sich leicht nicht nur einen Katarrh, sondern unter Umständen eine schwere, tödtliche Krankheit zuziehen. Der genannte kalte Abguß ist auf mehrfache Weise möglich. Die einfachste Art, welche ich besonders bei schwächeren, fremder Hilfe bedürfenden Personen empfehle, besteht darin, daß man mit einem Handtuche und frischem Wasser den Patienten rasch abwäscht. Bei Kopfgeschwulsten, Ausschlägen am Kopf, Ohrenfließen, überhaupt bei Leiden, welche große Ausscheidungen aus dem Kopfe verlangen, muß beim ersten und zweiten Kopfdampfe diese Art des Abgusses, vielmehr Abwaschens, stattfinden. Die Folgen des Versäumnisses, wie heftiges Ohrensausen u. s. w. wären, wenn auch nicht gerade gefährlich, doch unangenehm. Bei den folgenden Anwendungen, nach bereits erfolgten größeren Ausscheidungen aus dem Kopfe kann die zweite Art des Abgusses, der eigentliche Abguß an die Stelle der Waschung treten. In Form des Obergusses werden 1—2 Gießkannen kalten Wassers über die bedampften Stellen langsam gegossen, den Kopf d. i. die Haare ausgenommen; die Brust wird kräftig gewaschen. Das weitere Verhalten ist dasselbe wie nach den Güssen d. i. nach sorgfältiger Abtrocknung des Gesichtes und der Haare zieht man, ohne den

übrigen Körper abzutrocknen, rasch die Kleider an und gibt sich in Bewegung oder in Handarbeit bis zur völligen Trocknung und normalen Erwärmung des Körpers.

Wer nach dem Kopfdampfe Gelegenheit hat, rasch ein kaltes Vollbad von höchstens 1 Minute zu nehmen, macht seine Sache gleichfalls gut durch Benützung solcher Gelegenheit.

Die Wirkungen dieser Anwendung sind bedeutende; sie erstrecken sich auf die ganze Hautfläche des Oberkörpers, deren Poren sie öffnen, sodann auf das Innere des Körpers, indem sie in der Nase, in den Luftröhren, in der Lunge u. s. w. auflösen und ausleiten. Bei Erkältungen durch Nässe oder raschem Temperaturwechsel; bei Kopfleiden, Ohrensausen, rheumatischen und krampfhaften Zuständen im Genick und auf den Schultern, bei Enge auf der Brust, bei noch nicht vorgerücktem Schleimfieber, lauter Begleiter und Begleiterinen der verschiedenen Katarrhe, thut der Kopfdampf vorzügliche Dienste. 2 Anwendungen innerhalb 3 Tagen bringen in der Regel vollständige Heilung. Beginnende Katarrhe hebt gewöhnlich ein einziger Kopfdampf auf und aus, sie mögen sitzen, wo sie wollen.

Wer einen aufgedunsenen Kopf, einen unverhältnißmäßig vollen Hals, angeschwollene Halsdrüsen hat, nehme wöchentlich 2—3 solcher Dämpfe. Bei Augenentzündungen, welche von Kälte, Erkältungen u. s. w. herrühren und bei Triefungen thue man ebenso. Der letztere Patient darf noch sicheren Erfolg hoffen, wenn er am Abende des Tages, an welchem er dem Kopfe den Dampf gibt, seinen Füßen ein viertelstündiges warmes Fußbad mit Asche und Salz verabreicht.

Bei Congestionen, selbst nach Schlaganfällen habe ich den Kopfdampf mit den günstigsten Erfolgen angewendet. Man läßt sich bei diesen freilich heikeln Fällen von der Meinung täuschen und beängstigen, als ziehe so ein Dampf noch vollends alles Blut in den Kopf. Die Furcht ist unbegründet. Indessen habe ich selbst die Praxis, — ich rathe dieselbe in den genannten 2 Fällen einem Jeden an, — die Anwendung stets auf 15—20 Minuten zu beschränken und dem Dampfe auf den Kopf thunlichst bald einen Dampf auf die Füße folgen zu lassen.

Da der Kopfdampf starkt auflösend wirkt und allzu reichliche Schweißbildung leicht allzusehr schwächen könnte, so darf diese Anwendung nicht zu oft vorgenommen werden. Als Regel soll gelten, daß man die Zahl 2 in der Woche nicht überschreite. In seltenen Fällen, in welchen ganz besondere Auflösungen

und Ausscheidungen nothwendig sind, kann eine Woche hindurch der Kopfdampf jeden zweiten Tag zur Anwendung kommen, jedoch mit verkürzter Dauer (Minimum [geringste Zeit] 15 Minuten; Maximum [längste Zeit] 20 Minuten).

## 2. Der Fußdampf.

Die Arbeit, welche der Kopfdampf am Oberkörper vornimmt, leistet der Fußdampf dem Unterkörper, in erster Linie den Füßen.

Die Anwendung geschieht folgendermassen:

Ueber den zum Sitzen bereit gehaltenen Stuhl wird der Länge nach eine ziemlich breite und dichte Wolldecke ausgebreitet. Darauf setzt sich der zu Behandelnde mit bekleidetem Oberkörper, mit entkleideten Füßen (Beinen). Vor ihn kommt wie zum Fußbade das mit heißem Wasser etwas über die Hälfte gefüllte Holzgefäß zu stehen. Es ist das auch zum Kopfdampf benützte Gefäß (a). Auf dem oberen Rande desselben, zu beiden Seiten der Oehren liegen zwei schmale Holzstäbe, auf welche der zu Behandelnde die Füße bequem aufstellen kann. Man suche dieselben durch irgend eine kleine Vorrichtung zu befestigen, daß die Gefahr des Nachgebens und des Verbrühens der Füße den Patienten nicht ängstigt.*) Hat dieser sodann seine Position eingenommen, und steht das dampfende Wasser vor ihm parat, so wird die dichte Wolldecke derart um die Füße und das Holzgefäß gelegt, daß kein Dampf unbenützt verloren geht und durch eine große Wollröhre das warme Element von unten nach oben, zu den Füßen, zu dem Unterleibe und weiter aufsteigt.**) (S. Figur 10.) Zu den Fußdämpfen benütze ich in der Regel leichtere, strudelnde Absude von Heublumen. Wie beim Kopfdampfe, so kann ich bei dieser Anwendung den Dampf und damit die Wirkung steigern, indem

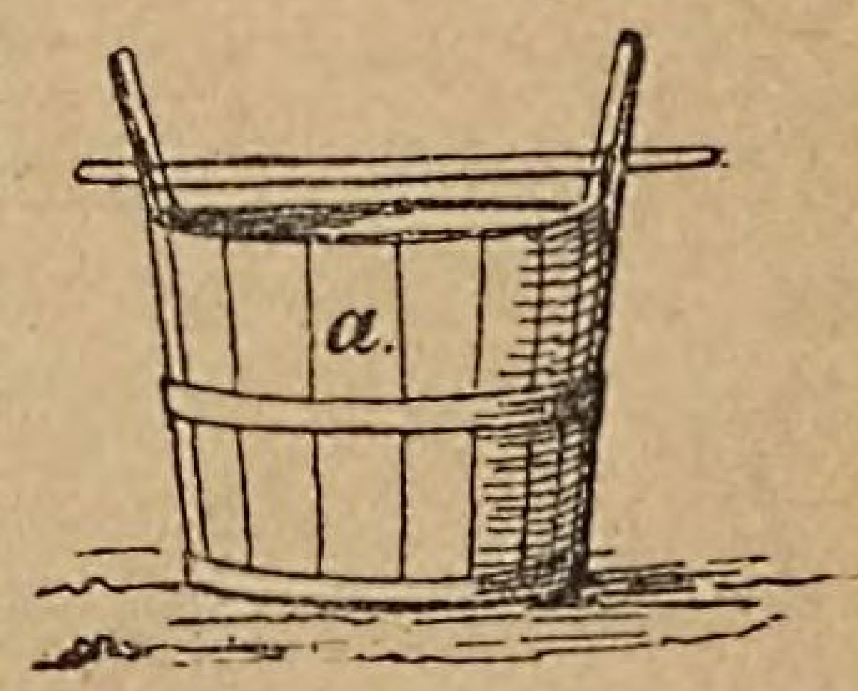


Fig. 8.

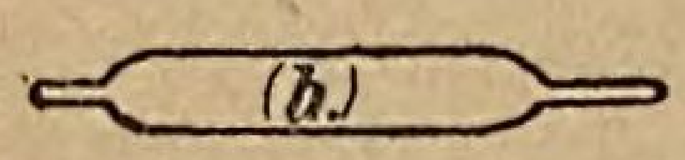


Fig. 9.

*) Statt der beiden Holzstäbe genügt ein in der Mitte etwas zum Auflegen der Füße bereitetes Holzstück (b), dessen Enden so bearbeitet und in die Oehren eingefügt werden, daß ein Drehen des Holzstückes und ein Ausgleiten der Füße unmöglich ist. Einfacher vielleicht stellt man in das mit heißem Wasser gefüllte Gefäß ein kleines, bis zum Rande desselben reichendes Fußschemelchen.

**) Wer lange, fast bis zur Erde reichende Kleidung hat, umhülle damit das dampfende Holzgefäß. Dieses ist die einfachste, leichteste und am wenigsten komplizirte Art der Vornahme des Fußdampfes. Nur muß man sich nachher neu bekleiden.


Fig. 10.

ich nach je 5 oder 10 Minuten das glühende Stück eines Ziegelsteines in das heiße Wasser sachte und vorsichtig einsenke. Man lasse die Steine ja nicht in's Wasser fallen; dieses müßte ein Spritzen und Brandwunden absetzen. Die Zahl der glühenden Ziegelstücke, sowie die Dauer des Fußdampfes richten sich genau nach dem höheren oder geringeren Grade der Wirkung, welche man erzielen will. Oft sollen lediglich die unteren Füße in Schweiß gebracht werden, wie z. B. bei Fußschwitzern; öfters aber sucht man die ganzen Füße, die Schenkel inbegriffen, öfters den ganzen Unterleib, zuweilen den ganzen Körper durch einen Fußdampf in Schweiß zu bringen. Viele habe ich gesehen, denen bei dieser höchst einfachen und primitiven Anwendung der Schweiß von der Stirne rann wie bei der forcirtesten (angestrengtesten) Schwitztour unter 2—3 Federbetten. Bei den leichtesten Anwendungen wird ein glühendes Ziegelstück und eine Zeitdauer von 15—20 Minuten genügen; um die größte Wirkung eines eigentlichen Schwitzdampfbades zu erzielen, wird es nothwendig werden, die glühende Masse alle 5—10 Minuten zu erneuern und die Anwendung bis zu 25 und 30 Minuten auszudehnen.

Dem Dampfbade folgt stets die kalte Abkühlung, welche sich ganz richtet nach der Ausdehnung der schwitzenden oder in Schweiß gebadeten Stellen. Füßen, welche nur bis an die Kniee schwitzen, genügt eine rasche kalte Abwaschung mit einem Linnentuche, kräftigeren Naturen ein Knieguß. Bei mitschwitzenden Schenkeln und Unterleib reicht ein Halbbad aus. Ist der ganze Körper in Mitleidenschaft gezogen, so muß auch der ganze Körper entweder durch ein Halbbad mit Waschung des Oberkörpers oder durch ein Ganzbad, oder durch eine Ganzwaschung abgekühlt werden. Die Regeln über die Vornahme dieser Anwendung lese man an den betreffenden Stellen (bei den Bädern und Waschungen), die Regeln über das Verhalten nach dem Fußdampfe beim Kopfdampfe nach. Sie gelten auch hier ohne allen Unterschied.

Die Anwendung des Fußdampfes geschieht vornehmlich bei den verschiedenartigsten Fußleiden, so bei starken, übelriechenden Fußschweißen, wo es gilt, die faulen Säfte aufzulösen und auszuleiten; bei angeschwollenen Füßen, die auf Säfte- und Blutstauungen schließen lassen; bei kalten Füßen, in denen die Transpiration auf Nullgrad steht, und zu denen das Blut sozusagen den Weg nicht mehr findet. Diese Dämpfe wecken neue Thätigkeit und bringen frisches Leben, sind zuweilen auch nur wie die einzelnen Krankheiten besagen, nothwendig vorbereitende Uebungen, welche anderweitigen Wasseranwendungen die Wege ebnen und deren Erfolg sichern.

Wer an Nagelgeschwüren, eingewachsenen Nägeln u. s. w. leidet; wer Blutvergiftung befürchten muß, z. B. wegen unglücklicher Behandlung von Hühneraugen, Ausreißen von Nagelwurzeln u. s. w., lasse sich baldigst diesen Dampf bereiten.

Gesteigerte Anwendungen, welche mehr oder weniger auf den ganzen Körper wirken sollen, kommen vor bei krampfartigen, besonders durch Erkältung entstandenen Leiden des Unterleibes; bei Kopfleiden, deren Ursache auf Congestionen, zu heftigen Blutandrang zum Kopfe zurückzuführen ist.

Bei blutarmen Individuen, denen vor dem Beginne irgend einer Kaltwasseranwendung mehr Wärme einzupumpen ist, haben mir leichtere Fußdämpfe sehr oft große Dienste erwiesen.

Als Regel bezüglich der Wiederholung dieser Anwendung gilt wie beim Kopfdampfe, daß man damit recht sparsam sei. 1 Mal, 2 Mal in der Woche wird man öfters, 3 Mal nur selten lesen, letzteres nur bei Einzelfällen, welche stets diese Notiz ausdrücklich enthalten müssen.

Nun noch die eine Bemerkung.

Oft schon sind mir Klagen gekommen wegen der zu großen Umständlichkeit der von mir verordneten Dämpfe. Ich frage jeden Wohlmeinenden: was ist einfacher, mein Fußdampf oder ein Schwitzbad nach so und so viel Tassen heißen Thee's, nach so und so viel stündiger Tortur, unter so und so vielen Federbetten, ein Schwitzbad, welches selten, fast nie vorübergeht ohne die heftigsten Kopfschmerzen und anderes Weh!

## 3. Der Leibstuhldampf.

Dieser Dampf thut seiner leichten Bereitung, bequemen Applizirung und überaus schuldlosen d. i. ungefährlichen Wirkung wegen besonders in Krankheiten große Dienste. Selbst Schwer-

kranke, bei denen wegen Schwäche oft sehr schwer der erwünschte Schweiß zu erzielen ist, können auf diese Weise recht leicht zum Schwitzen gebracht werden.

In den irdenen oder blechernen Topf des Leibstuhles wird die strudelnde Mischung geschüttet. Der Patient setzt sich, die Bedienung sorgt, daß kein Wölkchen des wohlthuenden Rauches unnütz entweicht. Rasch steigt der heiße Qualm zum Körper auf und erzeugt in Bälde schwächeren oder stärkeren Schweiß, der sich manchmal zu einem förmlichen Schwitzbade, d. h. zu einem allgemeinen Schwitzen des ganzen Körpers steigert. Die Anwendung dauert 15—20 Minuten. Erscheint es nothwendig, den Kranken in länger dauerndem Schwitzen zu erhalten, so bringt man (da das Sitzen beschwerlich und der Dampf vielleicht für längere Dauer nicht wirksam wäre) ihn zu Bette; es wird ohne jede besondere Auflage die Schweißkur d. i. das Schwitzen fortdauern. Nach dem Dampfe soll eine Ganzwaschung, ein Halbbad mit Abwaschung des Oberkörpers oder ein Vollbad je nach Können des Patienten die ganze Anwendung beschließen. Bei Schwerkranken wird stets die Ganzwaschung am leichtesten und ungefährlichsten vorgenommen werden können.

Die Wirkung des Leibstuhldampfes ist, wie von selbst einleuchtet, auflösender und ausleitender Natur. Die Ausscheidungen geschehen in Form und durch Abgang des Schweißes. Niemals benütze ich für diese Dämpfe das Wasser allein; stets mische ich Kräuter bei und zwar wieder die bekannten Kräuter von Heublumen, Haberstroh, vor allen andern indessen von Zinnkraut.

Bei Nieren- und Steinleiden wende ich Dämpfe an von Haberstrohabsud;

bei krampfhaften oder rheumatischen Zuständen des Unterleibes, bei Blasengeschwüren, bei beginnender Wassersucht solche von Heublumenabsud.

Wie die Dämpfe mit Anwendung von Kaltwasser wechseln, lese man nach im III. Theile bei den einzelnen Krankheiten.

Die auffallendsten und erstaunlichsten Resultate habe ich erzielt mit Dämpfen von Zinnkrautabsud in all' den höchst peinlichen Fällen, in welchen das Uriniren (Wassermachen) unmöglich wurde und in Folge dessen die entsetzlichsten, wahnsinnigen Schmerzen den armen Patienten quälten und fast zur Verzweiflung brachten. Die meist durch Erkältung und Entzündung entstandenen krampfhaften Zustände der Blase wurden durch den heißen Zinnkrautdampf

in verhältnißmäßig kurzer Zeit gehoben, und das Organ that wie früher seine reinigenden Dienste.

## 4. Besondere Dämpfe auf einzelne kranke Stellen.

Im Wechsel mit andern Wasseranwendungen dienen in vielen Fällen die Dämpfe sehr gut bei Leiden an den Augen, in den Ohren, im Mund; an den Fingern, an der Hand, am Arme; an den Zehen, am Fuß u. s. w. Einige Beispiele mögen dieses klar thun.

Ein giftiges Insekt sticht in die Hand, in den Arm; das Glied schwillt an und schmerzt heftig, die Entzündung droht um sich zu greifen u. s. w. Im Vereine mit Hand- und Armwickeln werden Dämpfe auf die leidende Stelle bald Linderung der Schmerzen und Hilfe bringen. Zu dem Zwecke hält man die Hand oder den Arm über ein Gefäß, welches das strudelnde, dampfende Wasser enthält.

Wegen irgend einer durch Giftstoffe verunreinigten Wunde droht Blutvergiftung; es ist Gefahr im Verzuge. Rasch soll ein auflösender und ausleitender Hand- oder Fußdampf bereitet werden.

Es wird Jemand von einem wuthverdächtigen Hunde gebissen. Bevor ein Arzt und andere Hülfe zur Hand sind, ist rascher durch einen Dampf dem Gefährdeten wenigstens provisorische Hülfe gebracht.

Heftige Krämpfe quälen ganz bestimmte Stellen an Händen und Füßen. Man säume nicht, sie bedampfen zu lassen.

Zu äußeren Anwendungen der genannten Arten verwende ich in der Regel Absude von Heublumen.

Für Augendämpfe dient sehr gut Absud von Fenchelpulver oder Augentrost oder Schafgarbe;

für Ohrendämpfe Absud von Taubnesseln oder Brennesseln oder Schafgarbe;

für Verschleimungen im Halse Absud von Schafgarben oder Spitzwegerich oder Brennesseln.

Bezüglich der Anwendungszeit überschreite man 20 Minuten nie; die kürzste Dauer umfaßt 10 Minuten.

Jene Dämpfe, welche zum Einathmen dienen, nach Innen wirken, oder die Augen und Ohren betreffen, sollen vorsichtiger Weise niemals übermäßig warm oder gar heiß genommen werden.

## D. Gießungen.

Die bei mir zur Anwendung kommenden Gießungen (Güsse) sind folgende:

### 1. Der Knieguß.

Die Füße werden bis über die Kniee entblößt, die Beinkleider möglichst weit zurückgeschlagen und, um sie vor Nässe zu schützen, gegen die zu begießenden Stellen zu mit einem Tuche (Handtuche) bedeckt. Man setzt sich sodann auf einen Stuhl und stellt beide Füße ähnlich wie beim Fußbade in ein bereitstehendes Gefäß. (S. Abbildung.) Der Guß geschieht mit einer kleinen Gießkanne (am besten mit einer Treibhausgießkanne, die mit einer Hand leicht dirigirt wird). Die erste Kanne, die schneller und voller strahlend ausgegossen werde, benetzt beide Füße von den Zehen bis über die Kniee. Die folgenden Kannen bespülen in schwachem Strahle, der bald höher, bald tiefer auffällt, einzelne Fußstellen, besonders die Kniescheiben (in der Mitte, rechts und links davon) und die Waden in einer Art, daß das Wasser über die Füße ziemlich gleichmäßig hinunterläuft. Der Inhalt der letzten Kanne wird nicht gegossen, sondern aus der größeren Oeffnung in 2 oder 3 Malen über die Füße wie zur Abspülung hingeschüttet. Zu einem Kniegusse können 2—10 Gießkannen verwendet werden.

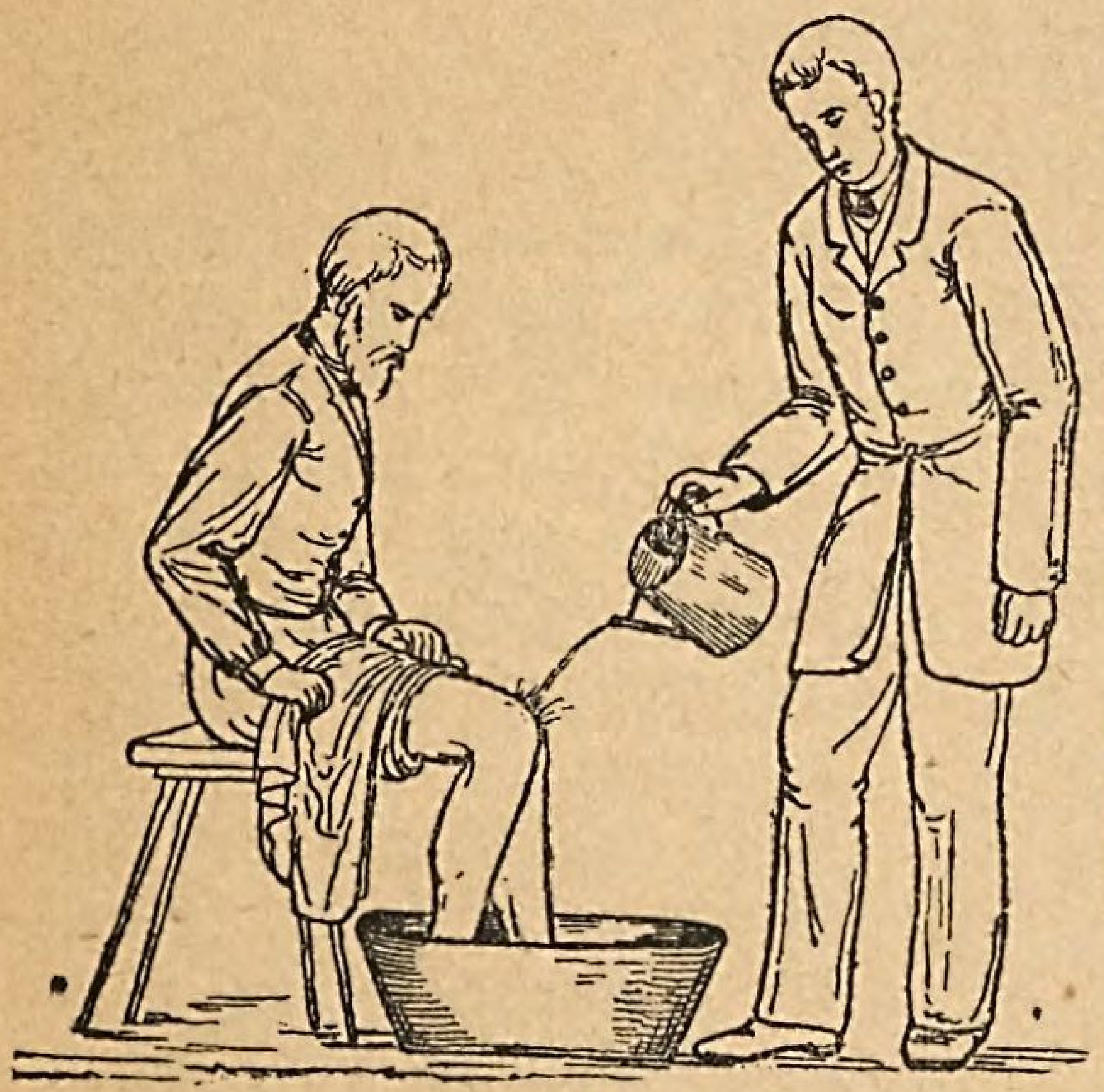


Fig. 11.

Kranke, Schwächliche halten den Guß beim ersten Anprall sehr schwer aus. Kein Anfänger thut ganz leicht. Schon Männer, welche zuerst über das Bagatellverfahren witzelten, dann die elektrischen Schlägen gleichende und bis in's Innerste hinein erschütternde Wirkung verbeißen wollten, habe ich wie Espenlaub zittern und vor Schmerz weinen sehen. Es ist das der beste Beweis für die elektrisirende, auffrischende, stärkende Kraft dieses Gusses.

Rekonvaleszenten, blut- und säftearmen Personen — Allen, deren Fußknochen nicht kernige Muskeln, sondern nur dünne, armselige Fleischmäntelchen tragen, rathe ich die erste

Zeit nie mehr als 2—3 Gießkannen; auch bei jedem Anfänger soll das erste Mal die Zweizahl nicht überschritten werden. Sie können in den folgenden Tagen auf 4—6 und noch später auf 8—10 Kannen steigen. Nach 8—10 Kniegüssen ist jedes Schmerzgefühl verschwunden; mit Behagen, mit einem gewissen Sehnen erwartet man den nächsten Strahl, der in so kurzer Zeit die verweichlichten Füße so bedeutend gestärkt hat.

Der Knieguß kommt regelmäßig nur in Verbindung mit dem Oberguß vor. Man lese deßhalb nur das vom Oberguß Gesagte.

## 2. Der Oberguß.

Der zu Behandelnde entkleidet sich bis auf die Beinkleider. Das Einfließen des Wassers in letztere hindert ein übergelegtes, abschließendes Tuch. Das Gefäß, in welches das Wasser abfließt, kann statt auf der Erde, auf einem Stühlchen stehen. Das Bücken wird stärkeren Personen dadurch leichter gemacht; auch der Kopf wird geschont, d. i. durch dessen mehr gehobene Haltung der Blutandrang zu demselben gemindert. Der Patient stützt beide Hände auf den Boden des Gefäßes, so daß der Körper eine horizontale Lage annimmt und, damit das Wasser abfließt, über das Gefäß gebeugt ist. (S. Abbildung.)

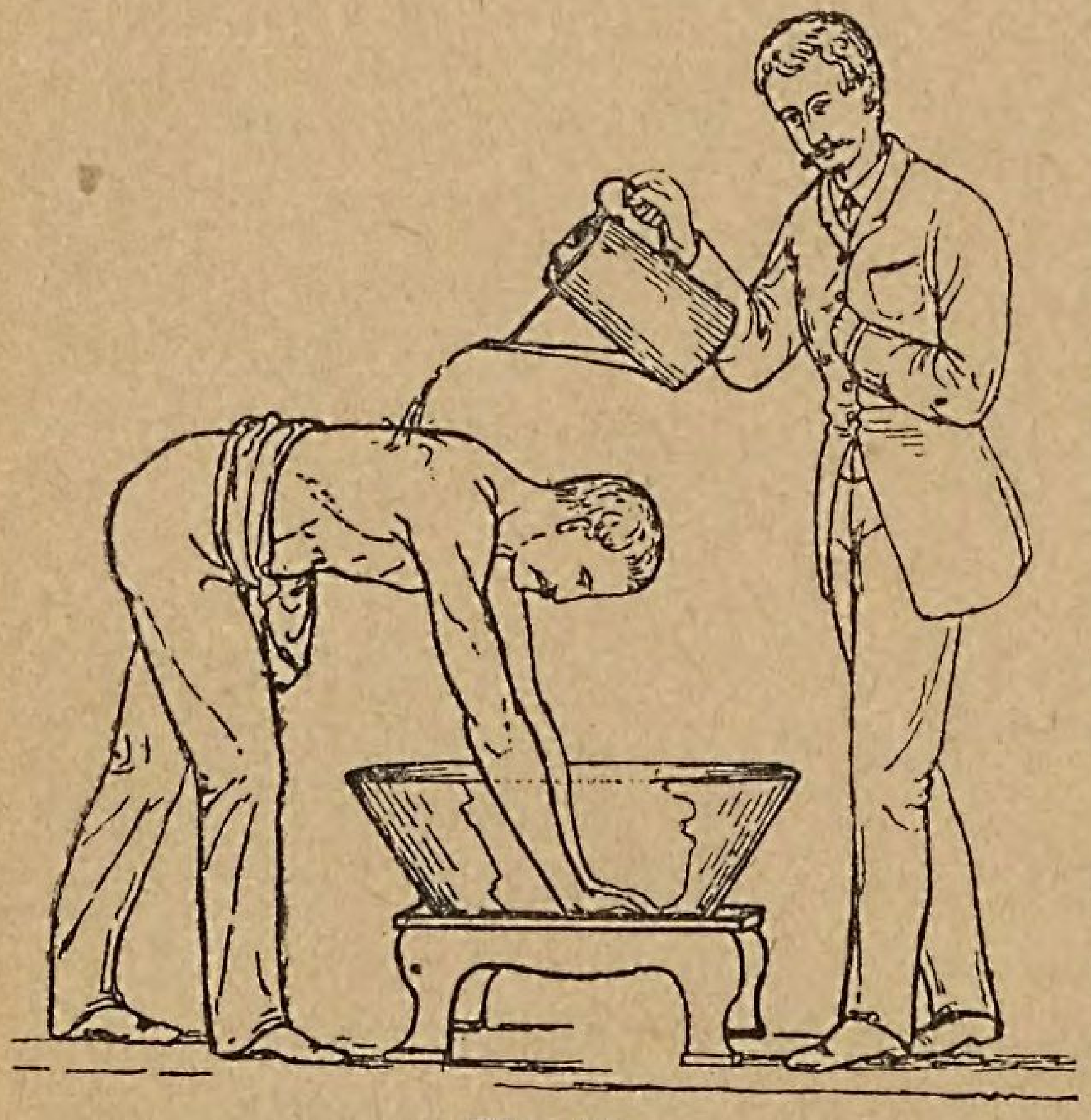


Fig. 12.

Die erste Kanne verbreitet sich, ausgehend vom rechten Arm und der rechten Schulter, über den ganzen Rücken bis zur linken Schulter und dem linken Oberarm (a). Sie dient in erster Linie zur Anfeuchtung der ganzen Gußstelle. Die zweite (b), ebenso die dritte Kanne (c) bewegen sich hauptsächlich über das große sympathische Nervengeflecht zu beiden Seiten des 7. Halswirbels, sodann über den ganzen Rücken und Rückgrat, stets abschließend mit einem der beiden Oberarme. Die ganze Gußstelle soll 3—4 Mal gleichmäßig übergossen werden, der Begossene gleichsam 3 Wasserauflagen bekommen, welche über den Ober-

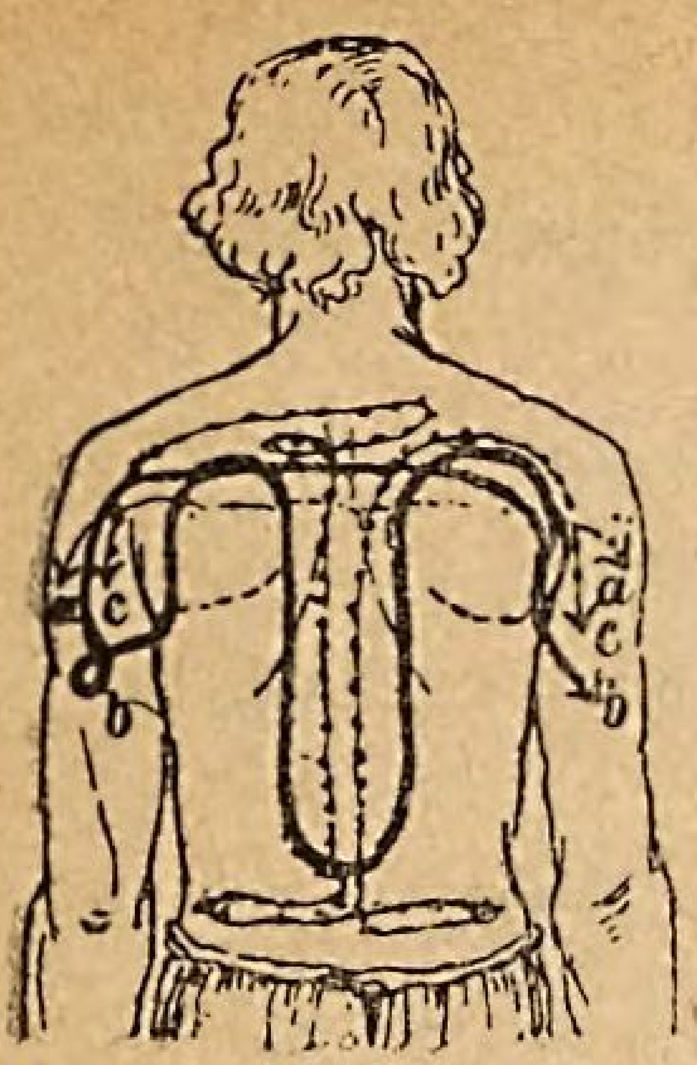


Fig. 13.

körper, über die Brust in das Gefäß abfließen. Der Kopf werde möglichst geschont, der Hals dagegen tüchtig begossen. Wer lange Haare hat, dessen Kopf greife ich gar nicht an; wer kurze Haare hat, den begieße ich zart und wenig. Bei nervösen Personen sei man achtsam, daß der Rückgrat, auch nur eine Stelle desselben zu stark oder zu lange begossen werde. Der Strahl würde fast wie ein stechendes Messer empfunden und nicht ertragen werden, wenn auch durchaus keine Gefahr ist. Je nach Bedarf und Absicht läßt der Begießende den Strahl voller oder getheilter, höher oder tiefer d. i. stärker oder schwächer auffallen. Zugleich habe er ein Ohr, ob der Patient über besondere Schmerzen an irgend einer einzelnen Stelle klagt, und ein Auge, ob er vielleicht Symptome von Ausschlägen, Geschwüren, Blutanstauungen (blaue Flecken), Blutwulsten u. s. w. gewahr wird.

Je gleichmäßiger das Wasser über die begossenen Theile läuft, um so leichter ist der Guß auszuhalten, und um so schneller tritt an allen Stellen gleichmäßige Wärme ein.

Es gibt Personen (darunter zählen insbesondere diejenigen, welche entweder schon stark beleibt sind oder zum Starkwerden Anlage haben), bei denen man lange auf Reaktion warten kann. Man sieht dieses daran, daß die Haut weiß, farblos bleibt wie vor dem Gusse, nicht roth wird vom aufgescheuchten, geweckten, den begossenen Stellen zuströmenden Blute. Da helfe ich dadurch nach, daß ich nach der ersten Kanne den nassen Rücken leicht mit der Hand abwasche und durch diese kleine Reibung die Haut zur Thätigkeit reize. Beim 3. und 4. Gusse schon ist in der Regel vollständige Reaktion vorhanden.

Bei schwächlichen Personen reicht zum Gusse 1 Kanne aus.

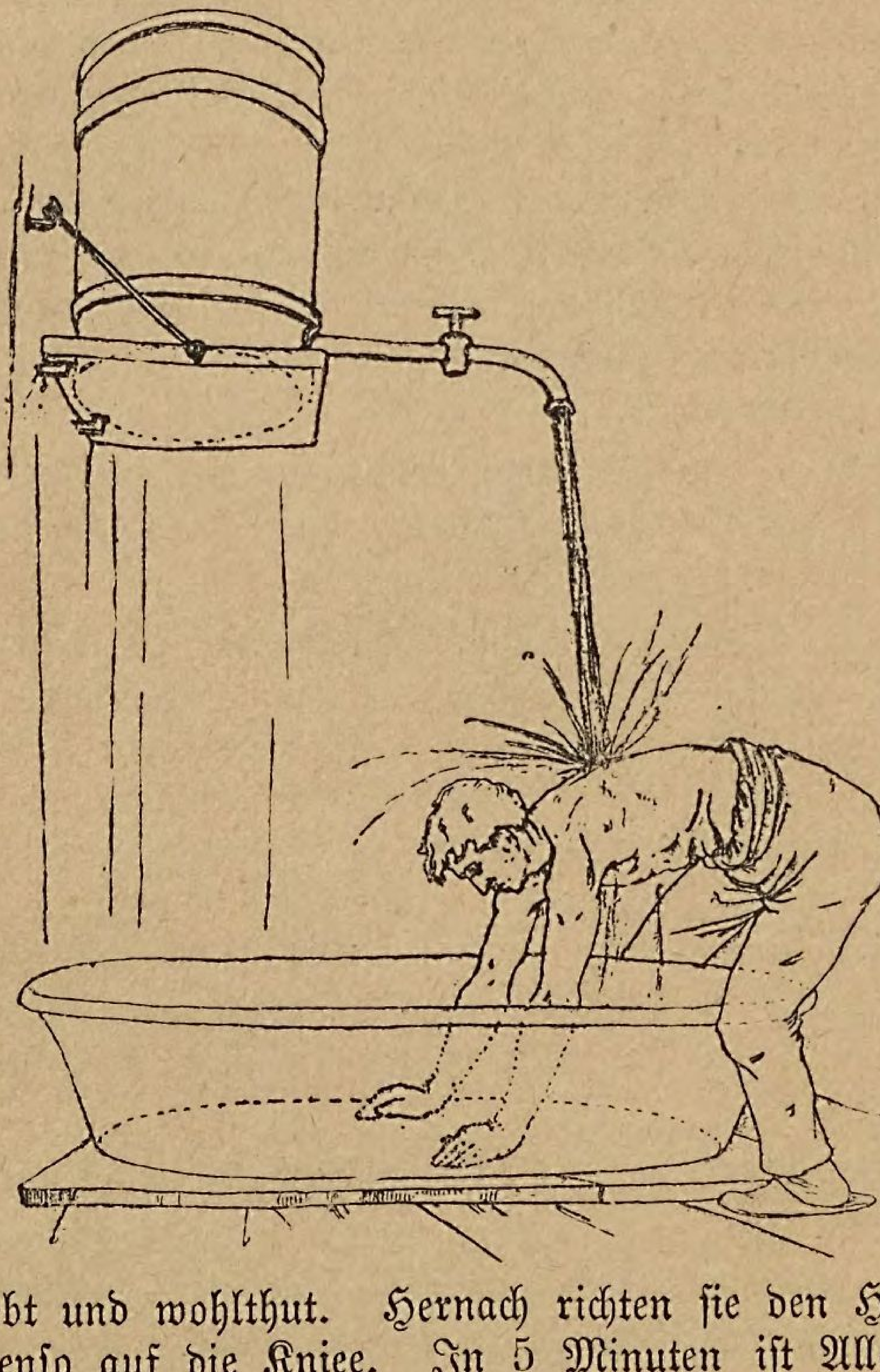
Anfänger traktire man mit 1 oder 2, Fortgeschrittene mit 2—3, Gesunde und Kräftige mit 5—6 Kannen. Uebertreiben soll man bei allem Wohlbehagen in keinem Falle.

Nach dem Gusse wasche man sich schnell die Brust, trockne die Hände und das Gesicht, ziehe rasch, ohne sonst irgend abzutrocknen, die Kleider an und begebe sich in Bewegung oder an die Arbeit.

Der Oberguß ist (wenn nicht eine Abwaschung stattfindet) stets nothwendig nach dem Kopfdampf.

Sonst kommt er regelmäßig vor in Verbindung mit dem Knieguß und zwar in der Reihenfolge, daß zuerst er und nach vollständiger Bekleidung des Oberkörpers der Knieguß vorgenommen wird.

Beide Güsse zählen mit zu den Abhärtungsmitteln; sie wirken erwärmend (gleichmäßige Cirkulation des Blutes), stärkend, förmlich elektrisirend, und können von Personen beiderlei Geschlechtes ohne allen Nachtheil angewendet werden.



Ich kenne Solche, welche jeden Morgen beim Aufstehen sich selbst beide Güsse appliziren. Sie nehmen zuerst den Oberguß vor, indem sie durch geschickte Handhabung der kleinen Kanne sich das Wasser über den Rücken laufen lassen, noch besser, indem sie sich in der Waschküche oder in einem Badelokal den Wasserhahn klein drehen und den mäßigen Strahl auf den Rücken spielen lassen. Sie wandern unter dem Strahl einher, wie es ihnen selbst beliebt und wohlthut. Hernach richten sie den Hahn oder die Kanne ebenso auf die Kniee. In 5 Minuten ist Alles vorüber und dem ganzen Körper eine große Wohlthat erwiesen.

Wer sich scheut, den Guß von einem Andern zu erbitten und dazu selbst die Gewandtheit nicht besitzt, wasche sich den Oberkörper mit recht kaltem Wasser. Dann stelle er die bis über die Kniee entblößten Füße in ein zum Theil mit Wasser gefülltes Gefäß, schöpfe mit was immer von dem Wasser und schütte

dieses langsam über die Kniee und den unteren Fuß. Selbst bei dieser primitiven Selbstverabreichung der beiden Güsse wird die Wirkung nicht fehlen.

## 3. Der Rückenguß

bildet die Fortsetzung des Obergusses und wird angewendet, wenn in besonderer Weise auf das Rückgrat stärkend eingewirkt werden soll. Auf die Förderung der Blutzirkulation ist sein Einfluß gleichfalls sehr günstig und stärker als jener des Obergusses.

Wie beim Obergusse führt man den Strahl, der höher oder tiefer, schwächer oder stärker auffallen kann, von dem einen Schulterblatte zum andern und läßt ihn 3 bis 6, bis 8 Gießkannen besonders auf die Rückensäule spielen, vom obersten Halswirbel angefangen bis hinunter zu den Steißwirbeln.

Rasches Abwaschen von Brust und Unterleib, dann der Arme und Beine soll den Rückenguß stets beschließen.

Am einfachsten wird es sein, wenn der zu Begießende in Badehosen oder in einem Badehemde über der Badewanne sitzt. An den Wechsel des Hemdes, rasche Ankleidung u. s. w. braucht kaum erinnert zu werden. (S. Abbildung.)

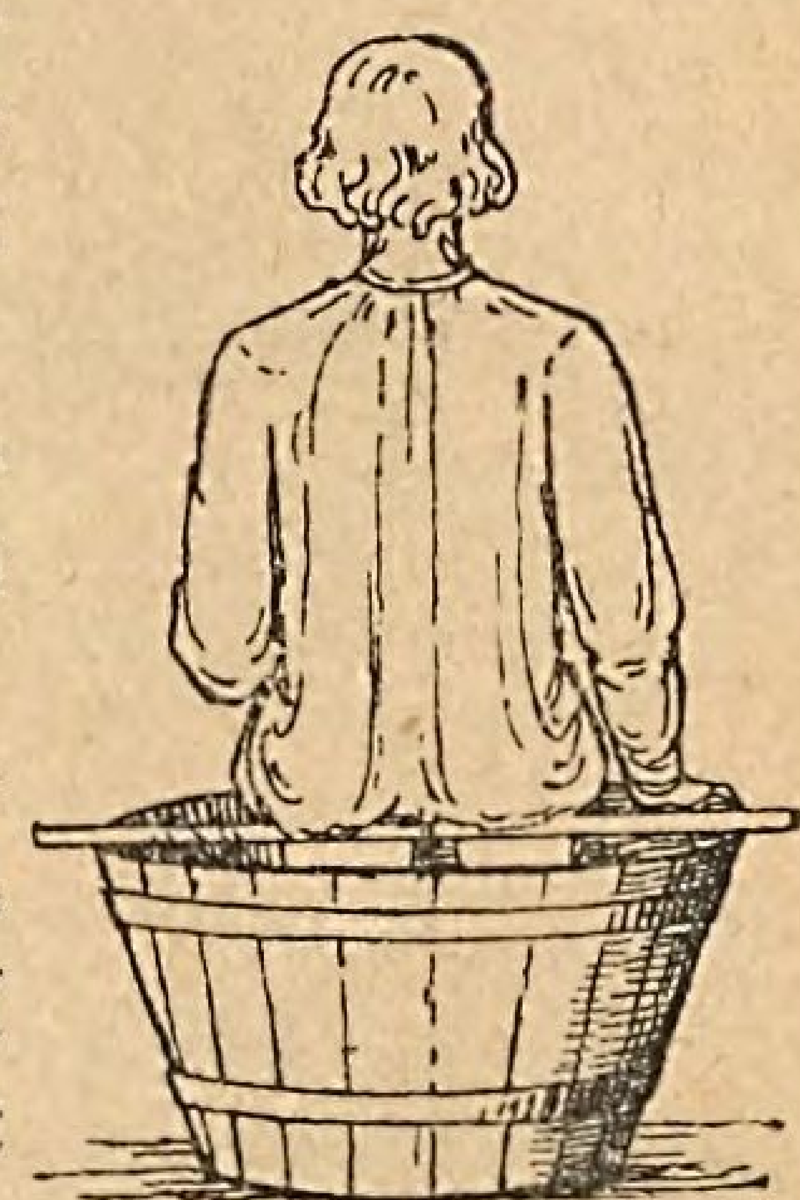


Fig. 14.

## 4. Der Unterguß

bildet die Fortsetzung des Kniegusses gegen den Unterleib zu und besteht darin, daß außer den beim Knieguß begossenen Fußstellen die Schenkel mit in Behandlung gezogen werden.

Die Wirkung dieses Gusses ist die erhöhte Wirkung des Kniegusses. Sehr gut könnte er jederzeit diesen letzteren vertreten. Der Unterguß muß regelmäßig nach dem Fußdampfe erfolgen, wenn nicht etwa das Halbbad oder das Knieen in die Badewanne vorgezogen wird.

Jedermann ist im Stande, sich selbst den Guß zu appliziren. Geschieht es durch einen Andern, so gilt auch hier das beim Rückenguß Gesagte. (S. Abbildung.)



Fig. 15.

### 5. Der Ganz- oder Vollguß

erstreckt sich, wie der Name besagt, auf den ganzen Körper, vom Hals bis zu den Fußspitzen.

Derselbe wird folgendermassen ertheilt:

Der Patient sitzt in der Badewanne oder in einem weiten Holz- oder Blechgefäß auf einem schmalen Brettchen, bekleidet mit Badehosen oder dem Badehemde. Der Guß geschieht zum Theil von der Rückseite, zum Theil von der Vorderseite mit ungefähr 4 Gießkannen Wasser. Die erste Kanne netzt den ganzen Körper an. Die weiteren drei und mehr Kannen werden in der Art verwendet, daß der Strahl nach allen Körpertheilen hinzielt, vorzüglich nach dem Rückenmark und den Hauptnervengeflechten, also in Genick und zu beiden Seiten desselben, sodann in die Magengegend (Magengrube, Sympathikus in der Magengegend).



Fig. 16.

Gesunden, besonders korpulenten Personen ist dieser Guß sehr zu empfehlen. Er härtet ab, steigert die Circulation des Blutes, kräftigt und hebt diese blutarmen und wasserscheuen Individuen aus ihrer übergroßen Empfindsamkeit und Empfindlichkeit heraus.

Wer sich kalt fühlt und fröstelt, darf den Guß nicht nehmen, er stelle denn zuerst die richtige Naturwärme her, sei es durch Bewegung, sei es durch künstliche Nachhilfe, etwa den Fuß- oder Kopfdampf. Sonst aber kann er Sommers und Winters vorgenommen werden, im Winter selbstverständlich in einem gewärmten Lokale.

Bei Kränklichen und Schwächlichen darf, ja soll das Wasser etwas temperirt („abgeschreckt") werden und wenigstens die Temperatur haben, welche das Wasser in Badeanstalten zur Sommerszeit hat (15—18° R.).

Die Berichte der einzelnen Krankheiten enthalten, in welchen Fällen und wie oft der Ganzguß anzuwenden sei. Ich ziehe denselben vielfach dem Vollbade vor und verwende ihn statt desselben da, wo ich durch Aufgießen auf eine besonders leidende Stelle in nachhaltiger Weise einwirken will. Bei Rheumatismen geschieht dieses ziemlich oft.

Kranken, bei denen ich besonders starke Auflösungen und Ausleitungen erzielen möchte, gebe ich nach dem Vollgusse noch folgende Anwendung. Das durch den Guß naßgewordene Hemd wird rasch so ausgewunden, daß es nicht mehr träufelt, und dann als Wickel benützt (s. Wickelungen), in welchem der Patient 1 bis $1\frac{1}{2}$ Stunden bleibt. Andernfalls muß es selbstverständlich ausgezogen und durch trockene Wäsche ergänzt werden. Der Patient selbst macht sich Bewegung, bis er völlig warm und trocken ist.

Hier nur eine flüchtige Bemerkung. Die an manchen Orten üblichen hoch- und deßhalb sehr stark auffallenden Güsse und heftigen Douchen habe und billige ich nicht. Ich sehe absolut nicht ein, was so gewaltige Wasserschläge bei Gesunden und erst bei Kranken erzielen sollen. Zum Waschen des Körpers braucht man keine Feuerspritze; wem würde solches einfallen?

Zum Begießen sind diese förmlichen Wasserstürme nicht nothwendig; denn entweder ist die Krankheit heilbar, und so durch geringere Anwendung ihr beizukommen, oder sie ist nicht heilbar; dann würde diese schroffe Behandlung auch nichts nützen, eher schaden.

## E. Waschungen.

Die Waschungen theilen sich in Ganzwaschungen und in Theilwaschungen. Von beiden wird im Folgenden die Rede sein. Im Allgemeinen kann vorausgeschickt werden, daß die Grundsätze bezüglich des Frottirens, des Nichtabtrocknens auch hier gelten. Bei einer jeden Waschung liegt die Hauptsache (der Schwerpunkt) darin, daß der ganze Körper oder der einzelne zu waschende Theil gleichmäßig naß werde. Vom Gerieben- Geknetetwerden ist nirgends die Rede. Wenn zuweilen bei den Krankheiten von kräftiger Abwaschung gesprochen wird, so verstehe ich darunter stets eine schnelle Handlung, bei der man nicht zögert und zaudert. Diejenige Ganz- oder Theilwaschung wird die beste sein, die am Gleichmäßigsten geschieht und am Kürzesten dauert; über 1, längstens 2 Minuten darf keine währen. Darnach mag man beurtheilen, wie sehr mein Verfahren mit dem in gewissen Anstalten divergirt, von demselben verschieden ist, und man verschone mich mit dem Vorwurfe, daß ich die Patienten unmäßig lange im kalten Wasser belasse, was den also Mißhandelten Rheumatismen, Gelenkrheumatismen u. A. nothwendigerweise zuziehen müsse. Ich sündige wahrlich nicht durch ein Uebermaß.

Noch sei bemerkt und eingeschärft wie beim kalten Vollbade: wessen Körper kalt ist, wen fröstelt oder friert, der

nehme nie eine Waschung, vor Allem nie eine Ganzwaschung vor. Die ohnedies geringe Naturwärme würde so noch bedeutend geschwächt und nur schwer und lange nicht ersetzt werden. Fieber, Katarrh und Anderes müßten die unausbleiblichen Folgen sein.

## 1. Die Ganzwaschung.

### a) Die Ganzwaschung für Gesunde.

Die Ganzwaschung erstreckt sich, wie der Name besagt, auf den ganzen Körper (den Kopf ausgenommen), welcher von oben bis unten in einem Zuge gewaschen wird.

Am leichtesten geschieht sie in folgender Weise:

Man nimmt ein rauhes, grobes Handtuch (mit dem kleinen Badeschwamm geht es zu langsam), taucht es in's kalte Wasser und beginnt die Waschung an Brust und Unterleib. Dann kommt die Reihe an den schwerer zugänglichen Rücken. Eine Regel über das „Wie" der Rückenwaschung läßt sich nicht geben. Ein Jeder wird bald selbst den Vortheil finden, wie er dem ganzen Rücken schnell und leicht beikommt. Den Abschluß bildet die Waschung der Arme und Beine (Füße). Alles muß in 1, längstens in 2 Minuten fertig sein. Jede Waschung, welche darüber währt, kann vom Uebel sein. Zudem hüte man sich, die Waschung an einem Orte vorzunehmen, an dem der Körper der freien Luft ausgesetzt ist. Das hieße sich absichtlich verderben wollen.

Ohne abzutrocknen zieht man möglichst rasch die Kleider an und sucht Arbeit oder Bewegung bis zur völligen Erwärmung und Trocknung der Haut.

Wann und wie oft können Gesunde die Ganzwaschung vornehmen?

Einmal, in der Frühe nämlich, wäscht sich Jedermann Gesicht und Hände. Auch die Ganzwaschung wäre in der Morgenfrühe, gleich beim Aufstehen, vortrefflich angebracht. Da ist die Naturwärme, weil durch die Bettwärme gesteigert, am stärksten, die Waschung wäre eine angenehme Abkühlung, Auffrischung, die sofort den Halbschlaf vertreiben und schon beim Beginne des Tagewerkes tüchtig, lebendig und frisch machen würde. Von Zeitverlust kann da nicht die Rede sein; denn in 1 Minute ist die Ganzwaschung geschehen, und es kann sofort zur Arbeit geschritten werden.

Wie mancher in der Stadt macht im Frühjahr und im Sommer seinen Morgenspaziergang. Er probire vor dem-

selben die Ganzwaschung. Ich bin überzeugt, ich brauche ihn zum zweiten Male nicht aufzumuntern.

Solche, welche nach dem Ganzbade weder Bewegung machen, noch an eine Arbeit gehen können und darin eine Entschuldigung suchen, thun unklug. Sie sollen die Ganzwaschung ruhig vornehmen und sich nach derselben noch 1 Viertel- oder 1 Halbstündchen zu Bette legen. Auch dieses geht an.

Wer es über sich bringt, es ist eine so kleine Ueberwindung, eine Zeitlang täglich oder wenigstens alle 2—3 Tage seinem Körper diesen Dienst zu erweisen, der dient demselben in Wahrheit gut und erwirbt sich selbst den besten Lohn.

Hat Jemand in der Morgenfrühe keine Zeit, so ist jede Tagesstunde eine gute Stunde zur Waschung. Man zieht sich 2, 3 Minuten in seine Schlafkammer, in die Waschküche u. s. w. zurück, und die wohlthuende Arbeit ist vorüber. Daß wir nicht so überaus bequem oder scheu wären!

Wenn der Schmied oder Schlosser seine Werkstatt schließt, so wäscht er sich den Ruß und Kohlenstaub vom Gesichte; wenn der Landmann, der auf Reinlichkeit was hält, vom Felde heimkehrt, so wäscht er sich die Hände und nimmt zur heißen Sommerszeit vor jeder andern Erfrischung einen Schluck Wasser, sich Mund und Gaumen auszuspülen. Wie gut wäre es erst, wenn Beide nach dem ermüdenden Tagewerke den letzten Schweiß sich in einer Ganzwaschung abwischen würden! Ich wünschte, diese erquickende und stärkende Uebung wäre viel mehr bekannt.

Nachts vor dem Schlafengehen kann nicht Jeder eine Wasseranwendung vornehmen, da diese manche Personen aufregt. Wer sie ertragen mag, verliert gerade da die wenigste Zeit und wird fester und ruhiger schlafen, als er sonst gewohnt ist.

Gar Vielen, welche Nachts nicht einschlafen konnten, habe ich statt der Ganzbäder die leichtere Ganzwaschung und meistens mit gutem Erfolge empfohlen.

Zur Winterszeit rathe ich stets an, zuerst ungefähr 10 Minuten in's Bett zu liegen und erst, nachdem der ganze Körper warm geworden, die Waschung vorzunehmen.

### b) Die Ganzwaschung für Kranke.

Gerade bei Kranken habe ich stets die Erfahrung gemacht, nicht nur wie wenig die Reibungen, Frottirungen u. s. w. nützen, sondern auch wie sie vielmehr gar oft schaden durch ungleichmäßige Erwärmung, durch Aufregung u. A.

Vor Allem dringe ich bei der Ganzwaschung der Kranken darauf, einmal, daß der ganze Körper, die Fußsohlen sogar inbegriffen, gewaschen werde, und dann, daß er gleichmäßig gewaschen werde; gleichmäßig sowohl in Bezug auf das an alle Stellen des Körpers verwendete Quantum Wasser, als auch in Bezug auf die Reibung, die mit jedem, selbst dem gelindesten Waschen, verbunden ist. So nur wird die Naturwärme sich gleichsam natürlich, ungezwungen, gleichmäßig bilden; bei den angedeuteten Unregelmäßigkeiten müßte ihr Eintreten ebenfalls unregelmäßig, an den verschiedenen Stellen verschieden und wenn nicht gerade von schädlicher, doch weniger günstiger Wirkung sein.

An Kranken lasse ich die Waschungen stets in folgender Weise vornehmen: Der Kranke setzt sich im Bette auf oder wird, wenn er allzuschwach ist, aufgesetzt und gestützt. Man wasche ihm schnell den Rücken, die ganze Wirbelsäule auf und ab. Das ist die Arbeit ½ Minute, und der Kranke legt sich nieder. Jetzt wäscht man Brust und Unterleib; noch kräftige, nicht allzusehr geschwächte Personen thun dieses in der Regel selbst. In längstens 1 Minute ist auch dieses geschehen. Nun kommen die Arme an die Reihe und endlich die Beine. In 3, längstens 4 Minuten ist Alles vorüber, und der Kranke fühlt sich wohl wie neugeboren.

Wie ich jedem, selbst dem schwer Erkrankten täglich Gesicht und Hände waschen kann, gerade so leicht kann ich mit gutem Willen und mit liebevoller Sorgfalt diese Waschung vornehmen. Das zweite und dritte Mal wird auch die Praxis schon eine bessere und größere sein.

Sollte einem Schwerkranken die Waschung des ganzen Körpers in der That auf einmal zu viel sein, dann theilt man die Ganzwaschung in 2 oder gar 3 Theilwaschungen. Man wäscht in der Frühe Brust, Unterleib und Arme, Nachmittags den Rücken und die Füße. Oder man wäscht in den Morgenstunden die Brust und den Unterleib, gegen Mittag den Rücken, Nachmittags die Arme und die Beine.

Eine vorsichtige, schnelle Waschung kann niemals schaden, selbst wenn sie mit dem frischesten Wasser — was das Beste ist — vorgenommen wird.

Wann und wie oft bei Kranken die Ganzwaschung zu geschehen habe, ist bei den einzelnen Krankheiten angegeben.

Wir bemerken hier nur noch, daß namentlich bei heftigem Fieber, dann bei allen mit heftigem Fieber begleiteten Krankheiten, besonders beim Typhus und den Blattern die Ganzwaschungen

eine Hauptrolle spielen und stets an die Stelle der kalten Ganzbäder treten, wenn diese aus irgend einem Grunde nicht genommen werden können.

Beim Fieber zeigen die sich steigernde Hitze und die damit verbundene Bangigkeit stets selber die Zeit der jedesmaligen Wiederholung der Waschung an, die unter Umständen alle Halbstunden geschehen kann.

Viele Krankheiten wie Katarrh, Schleimfieber, Blattern, Typhus u. a. habe ich durch die Ganzwaschungen allein geheilt.

Bei schwächlichen Naturen verwende ich zur Waschung statt des Wassers sehr oft den Essig (mit Wasser verdünnt). Abgesehen davon, daß er gründlicher die Haut reinigt, die Poren öffnet, kräftigt, stählt er auch.

Gar oft bekommt man zu hören, daß Waschungen mit Wein, Spiritus (den Essig nehme ich aus) u. s. w. ganz außerordentliche Wirkungen hervorbringen sollen. Ich habe solche Waschungen recht oft probirend und forschend vorgenommen, bin aber über das Niveau (Bereich) der ordentlichen, manchmal der recht mittelmäßigen Wirkung nie hinausgekommen. Manchmal hat mich ein Versuch ohne jegliches Resultat gelassen.

Vor Jahren galt der Franzbranntwein als das Non plus ultra der Waschungsmittel; tausende von Flaschen wurden verkauft und gekauft. Die Sache schwieg dann einige Jahre, und erst seit dem letzten Jahre macht dieser Geist wieder in der ganzen Welt die Runde.

Derlei Mittel kamen und verschwanden zu verschiedenen Zeiten wie die Kometen. Sie ziehen oft einen großen Schweif nach sich; dann aber verschwinden sie für immer. Es sind nicht die regulären, die gewohnten Sterne, die allnächtlich auftauchen und ruhig, aber ohne Unterbrechung und ohne Aufhören leuchten. Mit letzteren möchte ich das Wasser vergleichen. Es wirkt, und seine Anwendungen werden bleiben, wenn derlei „außerordentliche" Strömungen längst aufgehört haben zu fließen, zum Theil, weil sie die Probe nicht bestanden.

Ich wünschte nur recht lebhaft, daß das Wasser sich allgemein Bahn bräche, besonders in die Kreise hinein, die zu seiner nutz- und segensvollen Verbreitung und Anwendung Alles thun könnten.

## 2. Die Theilwaschung

betrifft nicht den ganzen Körper, sondern einen Theil desselben.

Dieselbe wird vorgenommen mit der Hand oder einem gröberen Handtuch und frischem Wasser. Im Weitern gelten ganz die gleichen Regeln wie oben.

Ob der Finger oder der Zehen, der Fuß oder die Hand, was immer entzündet sei — überall und stets lösche man, wo es und wann es brennt.

Etwaige nähere Bestimmungen, wann solche Theilwaschungen nothwendig erscheinen, stehen bei den einzelnen Krankheitsfällen selbst.

## F. Wickelungen.

Unter Wickelungen sei zuerst genannt

### 1. Der Kopfwickel.

Dieser Wickel kann auf 2fache Art genommen werden.

Der ganze Kopf, Gesicht und Haare, werde gewaschen, ganz naß gemacht. Das Wasser soll durchdringen bis auf die Haut; doch dürfen die Haare nicht von Wasser träufeln. Das wäre des Guten zu viel.

Darüber (über den ganzen Kopf) bindet man ein trockenes Tuch, in der Art, daß es gut anliegend luftdicht abschließt und nur die halbe Stirne mit den Augen sichtbar läßt.

Nach ½ Stunde schon, selten erst nach 1 Stunde sind die Haare trocken.

Es kann sodann die Waschung und der Umschlag 1, 2, ja 3 Mal erneuert werden. Man sehe nur darauf, daß das den nassen Kopf bedeckende Tuch beim Wickeln recht trocken ist. Die zweite und dritte Anwendung werden je ½ Stunde währen; man achte indessen genau darauf, daß vor jeder neuen Anwendung die Haare stets vollständig getrocknet seien.

Am Schlusse der letzten Anwendung gewöhne man es sich an, Hals und Kopf leicht, kurz und kalt abzuwaschen und wie beim Waschen in der Frühe abzutrocknen.

Besser noch geschieht die Anwendung auf folgende Art, besonders in Fällen, in denen man starke Ausscheidungen erzielen will.

Man wascht den Kopf, wie oben angegeben wurde. Das Wickeln geschieht dieses Mal mit 2 Tüchern, mit dem luftabschließenden Tuche der ersten Art der Anwendung, dann noch mit einem leichteren, ebenfalls gut anliegenden und abschließenden Wolltuche.

Wäre die Hitze des Kopfes sehr groß, so könnte außer

den Haaren die unter dem Wolltuche liegende Umhüllung auch genäßt werden.

Soll die ganze Anwendung längere Zeit dauern, so säume man nicht mit dem Wechsel; er wird im höchsten Falle 25—30 Minuten aufgeschoben werden können.

Die Anwendung wird beschlossen wie oben.

Kopfleiden hauptsächlich rheumatischer Art, die durch Verkühlung, Erkältung, raschen Temperaturwechsel entstanden sind, zahlreiche Schuppen, trockene Ausschläge, kleine Geschwüre auf dem Haarboden werden mit Erfolg durch den Kopfwickel behandelt.

## 2. Der Halswickel.

Die gelinde Form des Halswickels besteht darin, daß man mit der Hand oder mit einem Handtuche den ganzen Hals naß macht und ihn mit einer trockenen groben Linnenbinde in 3—4 Windungen („Umgängen") sorgfältig, aber nicht zu fest umwindet. Es soll eben der Zutritt der frischen Luft zu der benetzten Stelle verhindert werden.

Die zweite Art der Wickelung geschieht also, daß ein weiches Handtuch in frisches Wasser getaucht und um den Hals gelegt wird. Das nasse deckt ein trockenes Handtuch und beide eine Woll- oder Flanellbinde. Wer diese nicht besitzt, kann jedweden trockenen Wollstoff verwenden und soll nur stets für luftdichtes Abschließen besorgt sein.

Nach meiner ganzen bisherigen Erfahrung muß ich im Allgemeinen gegen langwährende Anwendungen sprechen; sie bewirken sehr oft das Gegentheil von dem, was sie bezwecken: Verschlimmerung statt Besserung. Das ist denn sehr oft mit ein Hauptgrund, daß die Anwendungen überhaupt den Credit, das Vertrauen, einbüßen. Ein derart abgeschreckter, weil getäuschter Kranke bleibt stets sehr schwer zu bekehren, alle Ueberredungs- und Ueberzeugungskünste scheitern.

Diese allgemeine Bemerkung möchte ich jetzt insbesondere auf die Wickelungen beziehen, den Halswickel nicht ausgenommen.

Sämmtliche Wickel wollen und sollen vorzüglich dahin wirken, übermäßiges, ungeordnetes Strömen des Blutes nach irgend einer Stelle hin zu verhindern, das Blut abzulenken, wegzuziehen von dieser Stelle, sodann sehr große Hitze aus- und abzuleiten.

Wenn ich den Wickel nun allzulange, z. B. eine ganze Nacht

an der kranken Stelle belasse, so wird diese Stelle warm und immer wärmer, es strömt mehr Blut zu; sie wird zuletzt oft fürchterlich heiß, und die Entzündung, das Uebel, muß verschlimmert werden.

Die Folgerungen, welche sich hieraus für den Halswickel ergeben, liegen auf der Hand.

Ich bin durchaus gegen vielstündige oder gar ganznächtliche Anwendungen. Eine vollständige Anwendung dauert bei mir 1, höchstens 1½ Stunden, und es soll nach jeder halben Stunde, unter Umständen nach je 20 Minuten der nasse Umschlag erneuert, d. i. von Neuem eingetaucht und nach obiger Weise umwunden werden. Dieses Neu-Eintauchen kann also innerhalb einer Anwendung 2—4 Mal geschehen. Es ist nicht bei jedem Patienten gleich und hängt ab von der geringeren oder größeren Hitze, welche derselbe verspürt. Das Gefühl einer gewissen Unlust und Bangigkeit darf als der beste Zeiger gelten, der die Zeit zum Wechseln angibt.

Bei Halsentzündungen, Schlingungsbeschwerden, bei manchen Kopfleiden ist der Halswickel vorgeschrieben; zu gleicher Zeit wird man suchen, durch Anwendungen auf andere Körpertheile, z. B. die Füße (nasse Socken) oder auf den ganzen Körper ihm entgegenzuarbeiten.

## 3. Der Shawl („Schahl").

Der Shawl ist eine spezielle Anwendung für die Brust und den obern Theil des Rückens. Jede Frau und jedes Mädchen kennt das unter diesem Namen besonders auf dem Lande gebräuchliche Kleidungsstück. Es ist ein viereckiges größeres Wolltuch, welches einmal und zwar im Dreieck zusammengefaltet, so über die Schultern geworfen wird, daß der größere Winkel auf den Rücken, die beiden kleinen spitzigen Winkel auf die Brustseite zu liegen kommen.

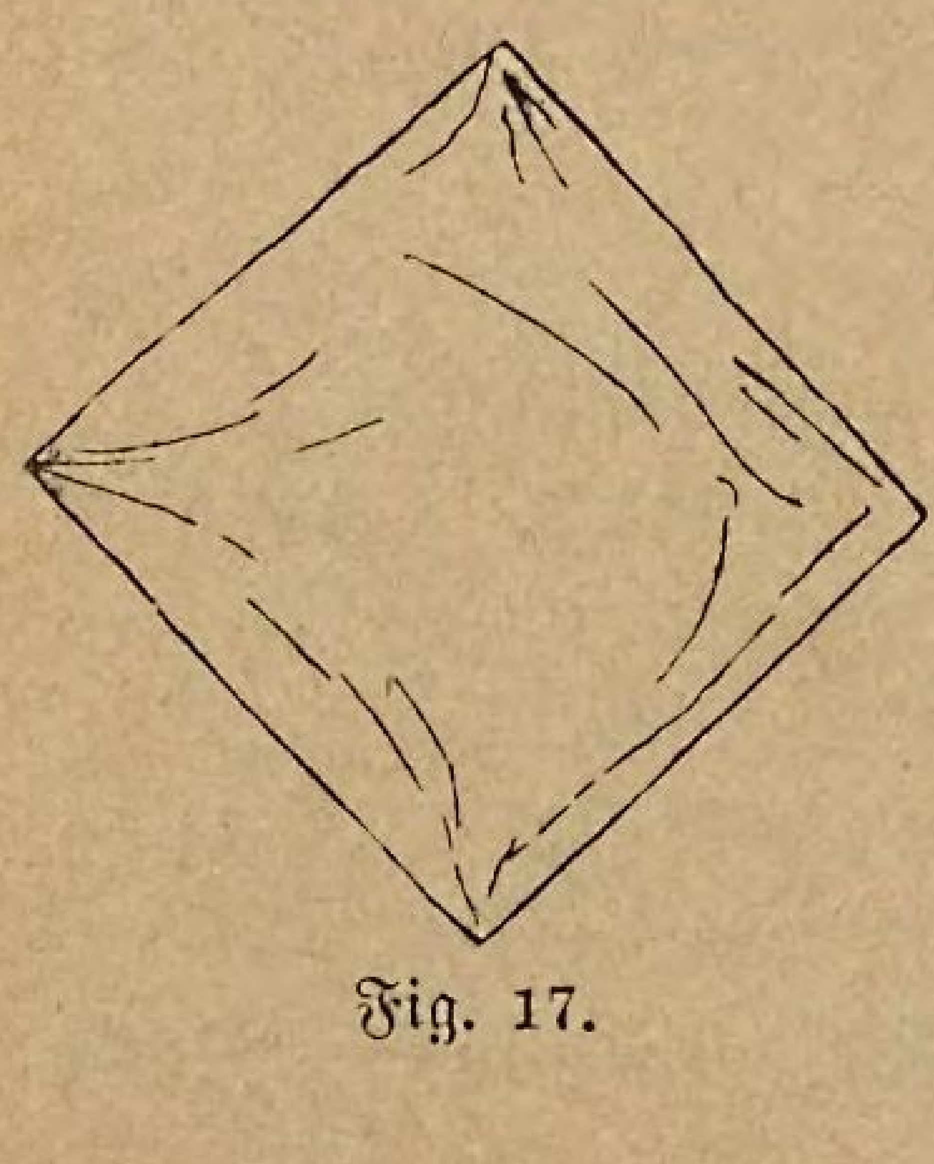


Fig. 17.

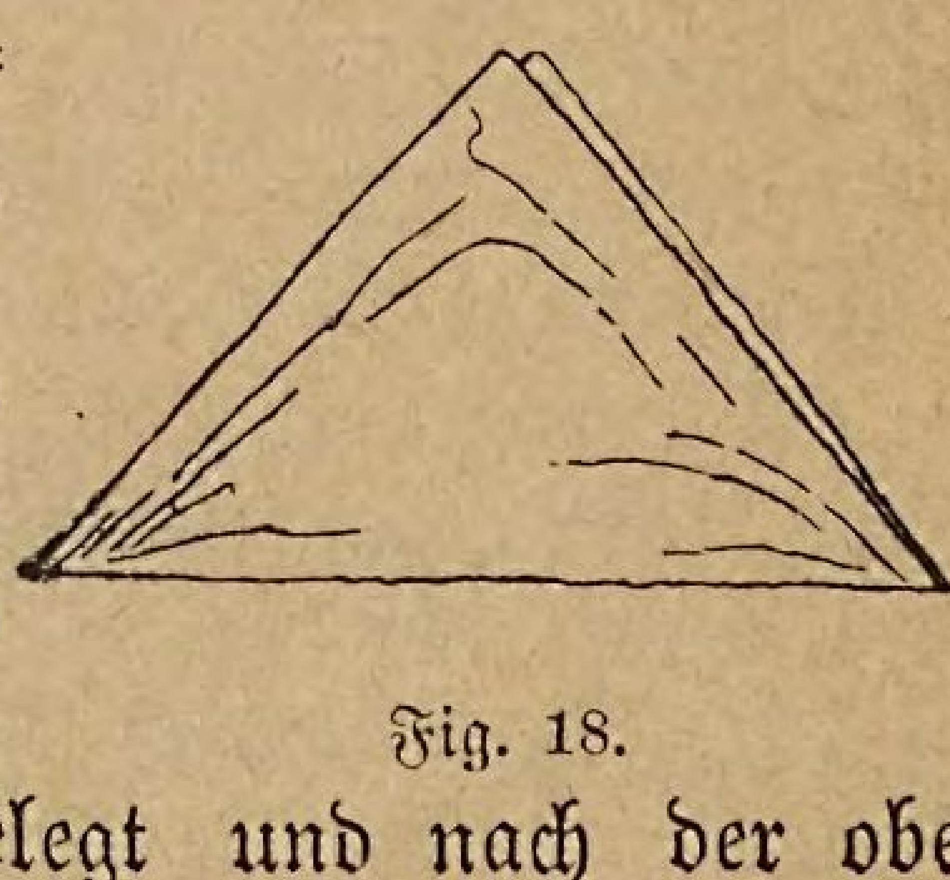


Fig. 18.

Der Shawl als Wickel ist ausgebreitet ein grobes, quadratförmiges Leinwandstück, 1 bis 1½ Meter lang und ebenso breit. Als gleichschenkliges Dreieck zusammengelegt und nach der oben angegebenen Art über die Schultern ge-

breitet, kommt der größere, der rechte Winkel auf den Rücken zu liegen und reicht bis unter das Kreuz, die beiden spitzen Winkel fallen über die Brust herab und schließen zusammen in der Magengegend. (S. Abbildung.)

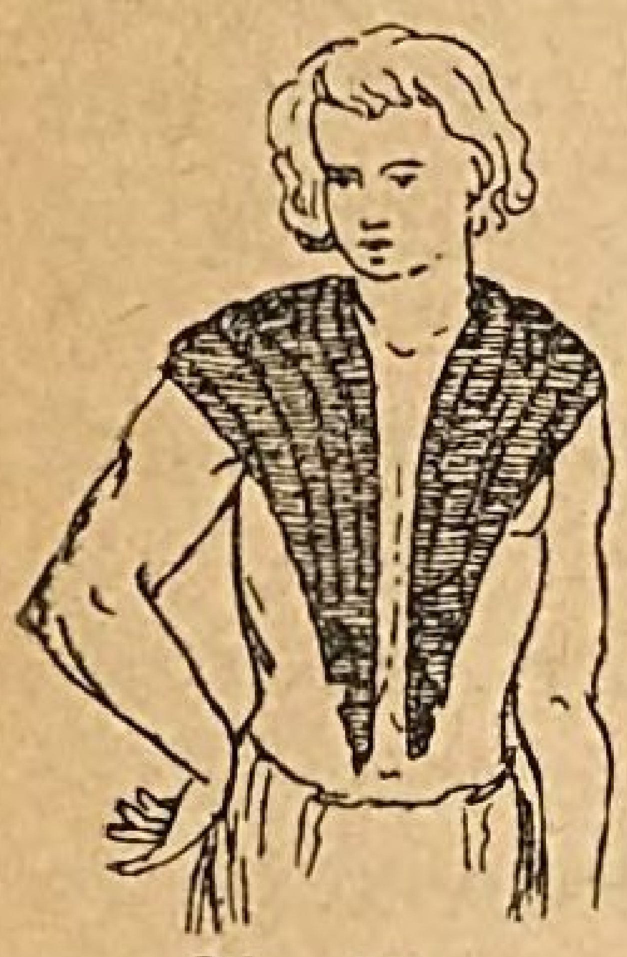


Fig. 19.

Der Wickel wird in kaltes Wasser getaucht, ausgewunden, auf den bloßen Körper gelegt und mit trockener Linnen- oder Wollhülle luftdicht abgeschlossen.

Sehr bald fühlt man, wie eine angenehme Wärme sich entwickelt, wie das nasse Tuch warm, ja allmählig heiß wird.



Fig. 20.

Die Anwendung des Shawles kann ½—1½, in seltenen Fällen bis 2 Stunden dauern; letzteres dann, wenn stärkere Ableitungen gewünscht werden. Bei längerer Dauer darf man die Erneuerung, d. i. Neueintauchung des Wickels nicht übersehen. Dieses geschieht nach ungefähr ½—¾ Stunden, in der Regel dann, wenn die Hitze stark, der Wickel warm, heiß wird.

Bei Hitzen, Congestionen und beginnenden Entzündungen an oder im Kopfe, bei fieberhaften Katarrhen, bei Verschleimungen im Hals, in den Luftröhren, auf der Brust, wirkt unser ganz „schuldloser" Wickel auflösend und ableitend.

Die größten und auffallendsten Dienste hat er stets gemüths- oder geisteskranken Personen des schwachen Geschlechtes erwiesen; in Verbindung mit einer andern, ebenso leichten Anwendung reichte der Shawl vollkommen aus, den Blutandrang zum Kopfe aufzuheben, den überfüllten Kopf zu entbluten.

Diese zweite Anwendung bestand gewöhnlich in nassen Socken oder in Fußwickeln oder in einem warmen Fußbade mit Asche und Salz.

## 4. Der Fußwickel.

Dieser Wickel ist stets eine wichtige Nebenanwendung, d. h. ein Hilfsmittel, welches andern Anwendungen helfend entgegenarbeitet. Wir unterscheiden einen doppelten Fußwickel, nämlich:

### a) Den eigentlichen Fußwickel.

Landleute, welche mehr beschränkt sind in Zeit und Mitteln, nehmen diesen Wickel am einfachsten, indem sie ein Paar nasse

Socken und darüber trockene Wollstrümpfe anziehen und sich dann während der Anwendungszeit in's Bett legen unter eine gute Zudecke.

Wem dieses nicht behagt, der tauche grobe leinene Lappen oder eine Linnenbinde in halb Wasser, halb Essig, umwinde damit die Füße bis über die Knöchel, bringe den trockenen Umschlag, am besten eine Woll- oder Flanellbinde, darüber und decke sich im Bette ordentlich zu.

Die Anwendung dauert 1—1½—2 Stunden und schreibt stets das Bett vor.

Entwickelt sich starke Hitze und handelt es sich bei der betreffenden Anwendung gerade um deren Ableitung wie z. B. bei der Lungen-, der Brustfellentzündung, bei Entzündungen im Unterleibe, so soll der Wickel wiederholt, bei jeder größeren Hitze neu eingetaucht werden.

In allen Fällen, in denen es sich darum handelt, krankhafte Säfte aus den Füßen auszuziehen, bei Entzündungen die Hitze zu nehmen, das Blut vom obern Körper nach unten zu ziehen, leistet dieser Fußwickel treffliche Dienste.

Man verwechsle ihn nicht mit dem Fußbade und seinen Wirkungen! Wie die Dauer des Fußbades eine bedeutend kürzere, so ist seine Wirkung eine beschränktere. Wohl leitet auch es die Wärme, das Blut in die Füße; aber eine Reinigung, eine Ausleitung verdorbener Säfte aus den Füßen vermag kein kaltes und kein warmes Fußbad zu Stande zu bringen.

Eine Anwendung dieses Wickels darf ich nicht vergessen.

Wer die Wasserübungen am Abende ertragen kann, der ziehe nasse Socken an beim Schlafengehen, darüber natürlich stets trockene. So verliert er absolut keine Zeit; er wird prächtig schlafen und braucht auf keine bestimmte Zeitdauer Acht zu haben. Nur das Eine merke er sich, daß er beim Aufwachen in der Nacht oder in der Morgenfrühe die nassen Socken ungesäumt weggibt.

Landleuten, die Abends recht müde sind, zieht dieser Sockenwickel alle Müdigkeit aus den Füßen, noch gründlicher als das kalte Fußbad.

Wer an kalten Füßen leidet, probire einmal diese Nachtwickel. Auch Fußschweißlern habe ich dieselben oft mit Erfolg angerathen, jedoch erst, nachdem mehrere Fußdämpfe vorangegangen waren.

**b) Den Wickel über die Kniee.**

Kräftiger als der eigentliche Fußwickel wirkt in der unter a beschriebenen Weise ein Wickel bis über die Kniee.

Die nasse Linnenbinde, welche beim Fußwickel bis über die Fußknöchel reicht, wird fortgesetzt, fortentwickelt bis über die Kniee und gut mit trockener, am besten wollener Umhüllung besorgt.

Die Dauer dieses Wickels, auch das andere Verhalten ist dasselbe wie beim Fußwickel a.

Zur Ausleitung von Hitze im Oberkörper, zur Hebung großer Müdigkeit, speziell zur Lösung quälender Winde, versessener Gase empfehle ich den Wickel angelegentlich.

Man verwechsle ihn nicht mit dem bei den Halbbädern genannten „in's Wasserstehen bis über die Kniee". Diese Anwendung ist rein stärkender, nie ableitender Natur.

## 5. Der Unterwickel

führt seinen Namen aus dem Grunde, weil er hauptsächlich gegen Gebrechen des Unterleibes und der Füße gerichtet und deßhalb der speziell dem Unterleibe zugedachte Wickel ist. Er beginnt unter den Armen und reicht hinunter bis über die Fußspitzen. Der oberste Oberkörper, die Schultern mit den Armen, die frei bleiben, sind unberührt und müssen, wenn der Behandelte zu Bette liegt, gut mit dem Hemde, besser noch mit wärmerer Bekleidung bedeckt werden, daß von oben her nicht etwa Luft eindringe.

Der Unterwickel wird also bereitet und genommen: Auf das die Matratze oder den Strohsack bedeckende Leintuch wird der Länge nach eine möglichst breite Wolldecke ausgebreitet. Das

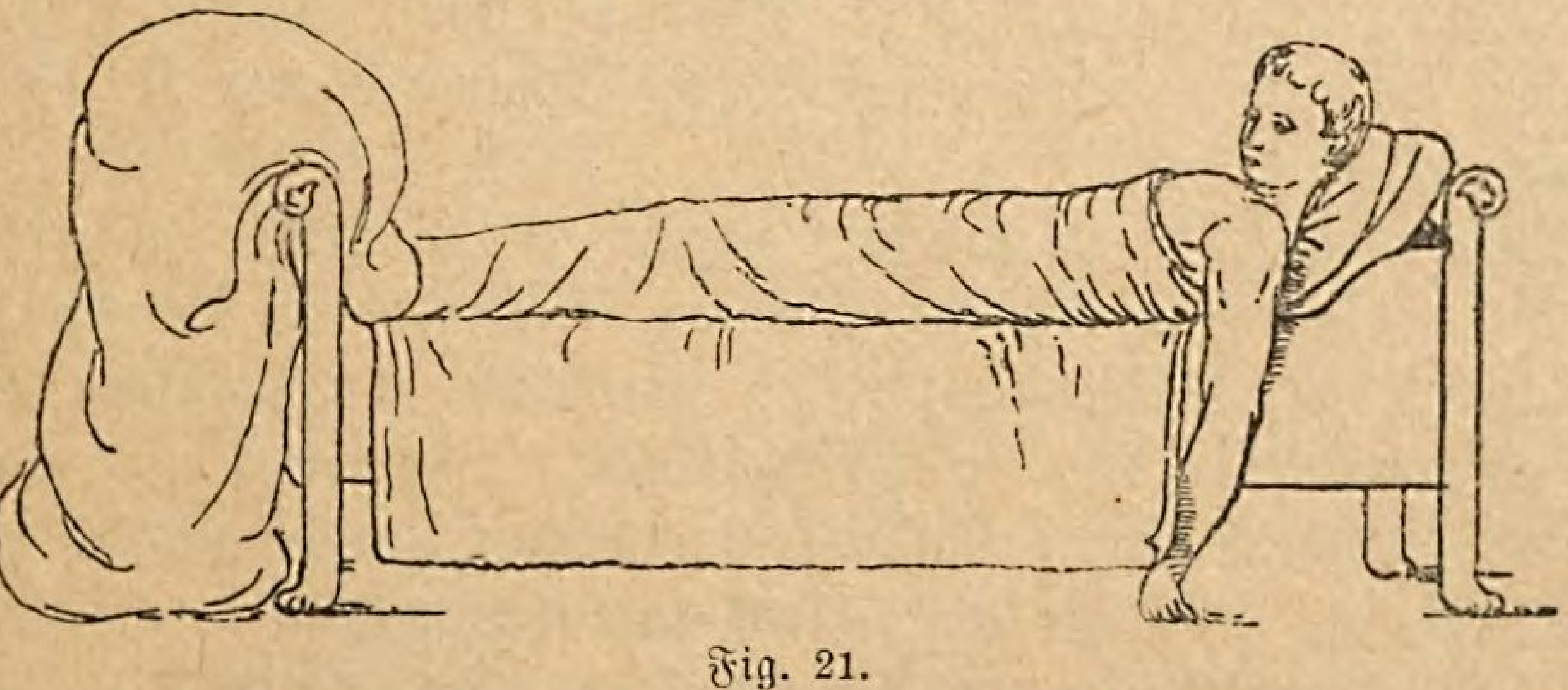


Fig. 21.

zum Wickel bestimmte Linnen soll so groß sein, daß es zum Mindesten 2 Mal, in manchen Fällen 3—4 Mal um den Körper und

bis über die Fußspitzen hinaus reicht (2—3—4fache „Fätschung"). Man nimmt es, ich nehme an, doppelt gefaltet, taucht es in kaltes Wasser, windet es aus, so daß es nicht mehr träufelt, und legt es in Form eines Rechteckes auf den parat liegenden Wollteppich in's Bett. Auf der nassen Unterlage nun nimmt man Platz, schlägt sie rechts und links ein, aber so, daß Naß über Naß geht und keine Stelle des Unterleibes unbedeckt bleibt. Darüber wird die unter dem nassen Linnen gebreitete Wolldecke als schützende und luftabschließende Hülle zusammengezogen, das Ganze mit dem Federbett sorgfältig zugedeckt. Die Füße werden meistens noch eine Extra-Zudecke erfordern. (S. Abbildung.)

Die Sache ist nicht so verwickelt, wie es beim Lesen erscheinen könnte. Der ganze Hergang kann dadurch erleichtert werden, daß der Behandelte außer Bett, vielleicht mit Badehosen bekleidet, den nassen Wickel vorschriftsmäßig um sich hüllt und sich derart eingehüllt, auf die ausgebreitete Wolldecke legt. Jetzt kann ihm, damit Alles rasch, ohne Verzug geschieht, daß er möglichst geringe Zeit der Luft ausgesetzt ist, leicht Jemand behilflich sein, d. i. den nassen Wickel etwas glätten, zurecht legen, die Ränder anschließend machen, besser über einander legen, den Patienten endlich sorglich zudecken.

Freilich ist die Sache stets etwas umständlich, doch, wie mir scheinen will, einfacher und leichter als ein Umwickeln mit eigens dazu bereiteten Binden, welche ich bei größeren und den größten Wickeln nie verwende.

Bei einiger Praxis ergibt sich ein Vortheil nach dem andern. Ich kenne Viele, die ohne Mühe und in kürzester Zeit (das ist eine Hauptsache) sämmtliche größeren Wickel sich selbst allein zu bereiten und zu appliziren wissen.

Hier schon möge eine Bemerkung Platz finden, die Manchen das beim Lesen empfundene Schauern oder Kaltüberrieseln nehmen wird.

Wer die Antipathie gegen das kalte Wasser nicht überwinden kann, wer wenig Naturwärme, zartere Nerven u. s. w. hat, tauche den Wickel ganz ruhig in heißes Wasser ein.

Schwächlichen, gebrechlichen blutarmen, namentlich älteren Leuten mache ich diese Eintauchung nicht gerade zur strengen Vorschrift, gebe ihr aber stets den Vorzug.

Die Anwendung des Unterwickels dauert 1, 1½, manchmal 2 Stunden. Das anfängliche Kältegefühl wird bald einer angenehmen Wärme weichen.

Einfache, arme, Land- und Bauersleute können diese ganze Geschichte viel einfacher haben. Sie suchen sich einen alten, ziemlich abgenützten, deßhalb weniger steifen Getreidesack aus, tauchen denselben in's Wasser, winden ihn ordentlich aus und schlüpfen dann bis unter die Arme in den Sack, gleich als wenn sie die Hosen anziehen würden. In dieser altmodischen Tracht legen sie sich auf die ausgebreitete Wolldecke in's Bett und wickeln sich in diese und das Federbett tüchtig ein. Hunderte haben diese Art von „Sackjucken" probirt. Schäme Dich nicht, der Sack wird auch Dir recht wohl bekommen!

Die Wirkung des Unterwickels, welcher stets mit anderen Anwendungen verbunden wird, ist verschieden: wärmend, auflösend und ausleitend. Er übt diese Wirkung, wie bereits gesagt wurde, vornehmlich aus auf den Unterleib. Bei Fußgeschwulsten, rheumatischen und gichtischen Zuständen, bei Nierenleiden, Blähungen, Krämpfen u. s. w. wird er regelmäßig zur Mithilfe beigezogen werden.

Anstatt des einfachen kalten oder warmen Wassers verwende ich sehr häufig zum Eintauchen die Absude von Heublumen, saurem Heu, Haberstroh, Fichtenreisern. Das saure Heu gilt als Ersatzmittel für Heublumen; beide dienen bei Harnbeschwerden und in untergeordneter Weise bei Gries- und Steinleiden.

Absud von Haberstroh hat sich jederzeit bewährt bei der Gicht, bei Gries- und Steinleiden; Absud von Fichtenreisern bei schwächlichen Naturen zur Ausleitung von Gasen und zur Beseitigung der verschiedensten krampfhaften Zustände im Unterleib.

## 6. Der kurze Wickel

ist der am meisten genannte und gebrauchte. Er bildet für sich allein eine abgeschlossene Anwendung, d. h. er wirkt, ohne daß andere Wasserübungen beizuziehen sind, auf den ganzen Körper. Er steigert die Naturwärme und zieht anderseits zu große Hitze aus, je nachdem seine Anwendung längere oder kürzere Zeit dauert.

Dieser Wickel ist alles werth, hat einmal Einer gesagt; was der Sattelgaul am Fuhrwerke, das leistet er unter den Wickeln.

Zu seiner Beliebtheit und allgemeinen Verbreitung hat sehr viel der Umstand beigetragen, daß ihn ein Jeder selbst leicht und bequem nehmen, umlegen kann. Der kurze Wickel beginnt wie der Unterwickel seine Wickelungen unter den



Fig. 22.

Armen und beendet sie oberhalb der Kniee. Ein grobes Linnentuch wird 4—6fach in solcher Breite zusammengefaltet, daß es den Körper in besagter Weise umhüllt, sodann naßgemacht, ausgewunden und gut anschließend umgelegt. Eine Wolldecke schließt luftdicht ab, und das Federbett gibt die nothwendige Wärme. (S. Abbildung.)

Schwächliche und ältere Personen, mit einem Worte die Blutarmen, deren Blutwärme nicht viel über dem Gefrierpunkte steht, dürfen, ja sollen auch diesen Wickel warm nehmen.

Arme und einfache Leute auf dem Lande können statt des 4—6fach gefalteten Linnentuches wieder einen abgenützten, weicheren Getreidesack netzen und denselben der Breite nach umlegen.

Die ganze Anwendung dauert je nach Vorschrift, 1, 1½, zuweilen 2 Stunden.

Würden gesunde Leute alle 8, auch nur alle 14 Tage einen kurzen Wickel nehmen, sie könnten einer großen Anzahl Krankheiten gründlich vorbeugen. Auch er wirkt günstig und reinigend auf Niere und Leber und auf den Unterleib, den er von versessenen Winden, quälenden Gasen, verlegenen Stoffen, überflüssigem Wasser reinigt. Die Wassersucht, Herz- und Magenleiden, die sehr häufig vom Druck der Gase nach oben herrühren und aufhören, sobald diese entfernt werden, sind den Freunden des kurzen Wickels unbekannte Gäste. Und ich kenne eine Zahl solch treuer Freunde, welche manche Nacht in seiner Umhüllung schlafen und bis zum Morgen überaus gut und sanft ruhen.

Bei Verschleimungen des Magens, bei Herz- und Lungenübeln, bei den verschiedensten Kopf- und Halsleiden findet der kurze Wickel die mannigfaltigste Verwendung. Das Nähere besagt im III. Theile eine Reihe von Krankheiten.

Wenn ich im Unklaren bin über ein Uebel, wenn ich den Sitz einer Krankheit nicht genau erkenne, so ist stets der kurze Wickel der treueste und beste Rathgeber. Auf nähere Ausführung kann ich mich nicht einlassen.

Patienten, deren Unterleib durch was immer geschwächt ist, rathe ich, unmittelbar vor oder nach dem Wickel den Unterleib mit Schweinefett oder Kampheröl einzureiben.

Bei Krämpfen lasse ich auch manchmal ein in Essig getauchtes einfaches Tuch unter den Wickel auf den bloßen Leib legen.

## 7. Das nasse Hemd.

Diese Anwendung habe ich gewählt, weil sie auch von den einfachsten Menschen mit kurzer Fassungskraft nicht leicht mißverstanden werden kann.

Ein gewöhnliches Linnenhemd wird in Wasser getaucht, ordentlich ausgewunden und wie gewöhnlich angezogen. Man legt sich in's Bett auf eine ausgebreitete Wolldecke, hüllt sich gut ein, oder läßt sich gut einhüllen und mit einem Federbett warm zudecken.

Ich kannte einen Herrn, welchem auch dieses Verfahren noch zu umständlich war. Er stellte sich im Hemde in eine Badewanne und ließ über das Hemd und seinen Körper eine Kanne mit Wasser gießen. Darauf ließ er sich in die Wolldecken hüllen, und er konnte von dieser „ersten und besten aller Anwendungen" nicht genug rühmen, wie sie guten Schlaf bringe, den Humor froh, den Geist geweckt und den Körper frisch mache.

In dem nassen Hemde bleibt man 1, 1½, längstens 2 Stunden. Bezüglich seiner Wirkung habe ich die Erfahrung gemacht, daß es die Poren öffnet und wie ein gelindes Zugpflaster auszieht, daß es beruhigt, Congestionen und krampfhafte Zustände hebt, gleichmäßige Naturwärme hervorbringt und das Allgemeinbefinden des Körpers hauptsächlich wegen seiner ausgezeichneten Wirkung auf die Haut zum Besten macht. Mit sehr großem Erfolge habe ich es bei Gemüthsleiden, bei Kindern beim Veitstanz und ähnlichen Erscheinungen, besonders auch bei Hautkrankheiten angewendet. Sollten in letzteren Fällen starke Ausleitungen erzielt, Ausschläge, wie Scharlach u. s. w. hervorgelockt werden, so ließ ich das Hemd in Salzwasser oder in mit Essig vermischtes Wasser tauchen.

## 8. Der spanische Mantel.

Diesen Namen habe ich nicht erfunden; ich habe aber auch keinen genügenden Grund, den unter solcher Benennung bekannten und eingebürgerten Wickel anders zu taufen, selbst auf die Gefahr hin, daß das fremdländische Wort manchem schnuffelnden Leser

spanisch vorkommen sollte. Das ist und wäre mir Alles eins. Auf die so bezeichnete Sache kommt es allein an.

Der spanische Mantel, auch großer Wickel genannt, ist wie das Vollbad und der kurze Wickel eine ganze, für sich allein genügende Anwendung, welche auf den ganzen Organismus einwirkt. Das hindert nicht, daß sie bei größeren und gefährlicheren Krankheiten stets nur im Wechsel mit anderen Wasseranwendungen vorkommt.

Worin besteht dieser größte Wickel?



Fig. 23.

Aus grober Leinwand, dem beim Volke bekannten „Reisten", wird eine Art Linnenmantel gemacht. Derselbe gleicht einem weiten Hemde mit Aermeln, welches nach vorne zu ganz offen ist und bis über die Zehen hinunterreicht, oder, wenn man will, einem weiten, langen Linnenschlafrock. (S. Abbildung.) Dieser Mantel wird in kaltes oder bei schwächeren, blutarmen, älteren, wasserscheuen Individuen in heißes Wasser getaucht, ausgewunden, wie ein Hemd angezogen und vorne gut übereinander geschlagen. Das Bett wurde vorher so zubereitet, daß die Wolldecken zur Aufnahme des Bemantelten parat liegen. Am Besten breitet man eine recht breite große Wolldecke aus oder legt 2 kleinere Decken der Breite nach über die Matratze oder den Strohsack. Darauf legt sich der Patient und wird durch die Wolldecken luftdicht abgeschlossen und mit einem Plumeaux (Federbett) warm zugedeckt. (S. Abbildung.) Man sehe darauf, daß die nasse Einkleidung und die Ver-

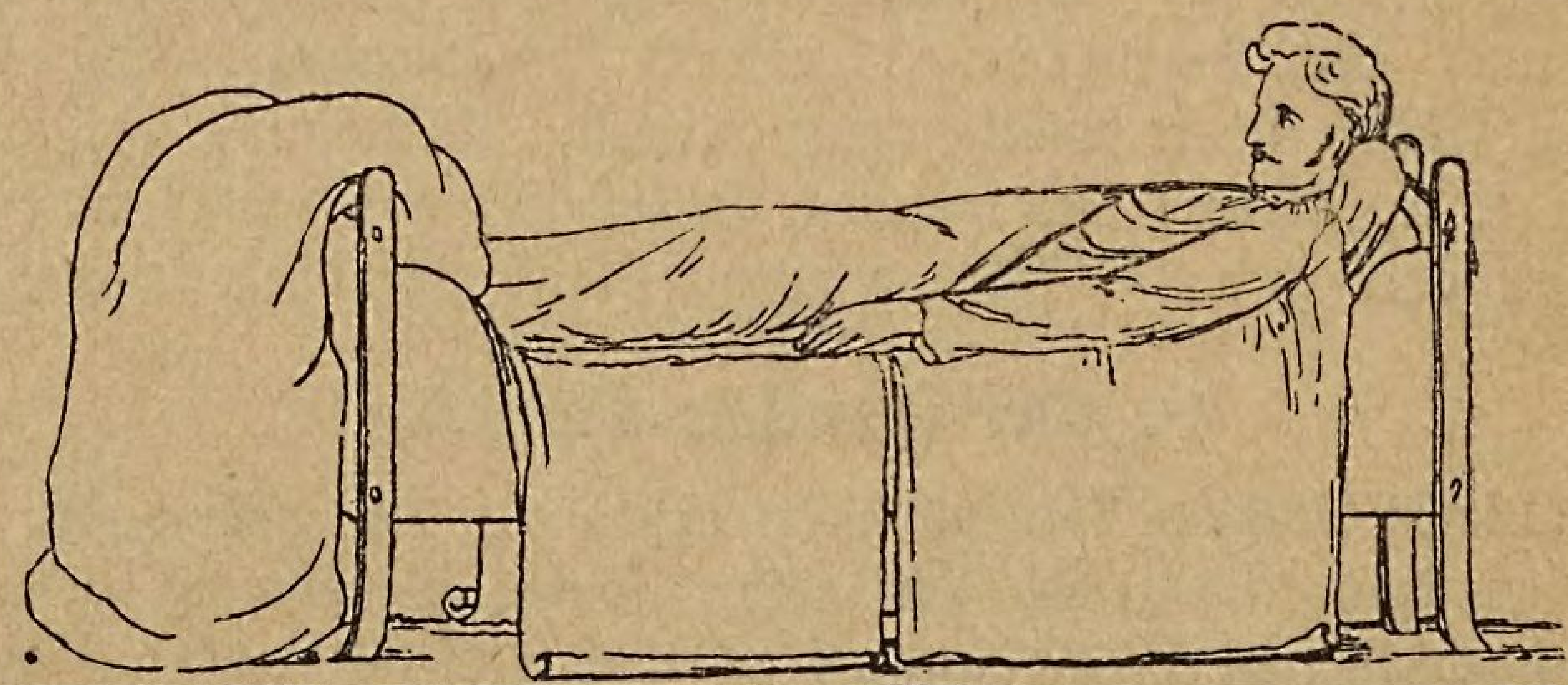


Fig. 24.

packung in die Wolle möglichst rasch vor sich gehe, daß das der frischen Luft Ausgesetztsein ein Minimum, eine möglichst kleine Zeit, ausmacht.

Es kam einst ein Patient zu mir, der an allen möglichen Gebrechen litt. Congestionen, Blähungen, Hämorrhoiden plagten ihn, und eine Herzverfettung brachte große Beängstigungen. Er gewöhnte sich daran, in der Woche 1—2 Mal den spanischen Mantel umzulegen, und nach längerem Gebrauche waren all' die genannten Uebel mit noch anderen wie weggeblasen. Seitdem benützt der Geheilte bis zum heutigen Tag den spanischen Mantel als Universalmittel und, da er nicht viel Zeit zu versäumen hat, zieht er denselben an beim Schlafengehen und legt ihn erst ab beim Aufwachen in der Nacht oder in der Morgenfrühe. Der Herr ließ sich aus starkem Wollstoff einen zweiten spanischen Mantel machen, der ihm statt der Wolldecken trefflich dient und jede Mithilfe bei Anwendung dieses Wickels erspart.

Die Zeitdauer einer Anwendung beträgt 1, 1½, längstens 2 Stunden. Dieselbe richtet und bemißt sich nach der Kraft des Individuums, insbesondere nach der Korpulenz. Für einen schwächlichen Bauersmann werden, 1, 1½ Stunden genügen; einem Herrn Bräumeister kann man ohne Zögern 2 Stunden verordnen.

Wer wissen will, wie und wie stark der spanische Mantel wirke, der untersuche das Wasser, in welchem der Wickel nach der Anwendung stets sorgfältigst ausgewaschen werden soll. Er wird finden, daß es ganz trüb ist; ja er wird staunen und es kaum glaublich finden, daß ein spanischer Mantel solchen Unrath auszuziehen im Stande ist.

Ich erinnere mich an Fälle, in denen der weiße Linnenwickel ganz gelb wurde, welche Gelbe keine Lauge, erst das Bleichen auf dem Grase wieder vertreiben, aussaugen konnte.

In der gelindesten (nicht im Mindesten schroffen) Form, aber gründlich öffnet der spanische Mantel die Hautporen am ganzen Körper und zieht allen Unrath, Schleim u. s. w. aus. Ich brauche nicht zu sagen, wie wohlthuend er deßhalb auf die normale Körpertemperatur, auf das Allgemeinbefinden wirken muß.

Im Besonderen wende ich diesen großen Wickel an bei ziemlich allgemeinen (den ganzen Körper mehr oder weniger angreifenden) Katarrhen, bei Schleimfieber, Podagra, Gliedersucht, Blattern, Typhus, zur Vorbeugung gegen Schlaganfälle u. s. w. Im Krankheitstheile (s. III. Theil) wird man ihm recht oft begegnen.

Wird der Mantel in Absude von Heublumen, Haberstroh, Fichtenreiser getaucht, so wirkt er vortrefflich gegen Leiden (Gicht, Stein, Gries u. s. w.), deren Heilung den genannten Pflanzen eigenthümlich ist.

## G. Trinken des Wassers.

In diesem Stücke kann ich mich sehr kurz fassen. Ich warne vor 2 Extremen d. h. vor 2 das richtige Maß überschreitenden Ansichten. Es sind einige Jahrzehnte her, da gab es förmliche Wassertrinkturniere. Wer die meisten „Maßerl zwang", der war der größte Held. Ein tägliches Quantum von 4, 6, 8, 10 Maß zählte durchaus nicht zu den Seltenheiten. Noch heutzutage spuckt in manchem Kopfe der Gedanke, viel Wassertrinken müsse gesund machen. Besser noch diese Grille als die andere, welche dem glühenden Hirn vorsingt, 3, 4, 5 Maßerl braunes Gerstenwasser sei nicht zu viel Flüssiges für die Menge des täglich eingenommenen Festen.

Den Leuten der zweiten Gattung scheint das Gegentheil von dem Gesagten das Richtige zu sein, sie trinken wochen-, ja monatelang gar kein Wasser; denn das Wassertrinken ist nicht vom Guten; sie scheuen auch das Bier; noch weniger kosten sie den Wein; denn solcher Geist ist vollends Gift.

Wie doch die Menschen zu Zeiten allen gesunden Sinn verlieren, sich förmlich jedes vernünftige Urtheil unterbinden, jedem instinktiven Trieb und Gefühl, dem die Thiere blind Folge leisten, um es gemein zu sagen, von vornherein den Hals abschneiden. Ist dieses vernünftig?

Einige Minuten, bevor die Uhr schlägt, kündigt sich's an. Hat denn der große Werkmeister, unser Schöpfer, etwas Halbes, ein Pfuschwerk gemacht? Oder haben die Menschen in seine wunderbare Ordnung die Unordnung gebracht? So ist es. Der unendlich weise Schöpfergott läßt den Hunger ein Zeichen geben, wann gegessen, den Durst anklopfen, wann getrunken werden soll. Der Menschenkörper, diese lebendige Uhr vom besten Gang und Schlag, liefe und schlüge vortrefflich, wenn nicht der Menschenthor Schmutz und Sand und anderen Unrath zwischen die Räder werfen und so den geordneten Lauf stören, vielleicht zerstören würde.

So oft die zahmen und wilden Thiere Hunger verspüren, suchen sie Nahrung; so oft der Durst sich einstellt, eilen sie zum frischen Quell. Nach erfolgter Sättigung hören sie sofort auf, ein Weiteres zu sich zu nehmen.

Gerade so handelt der unverdorbene Mensch bei geregelter Lebensweise, gleichviel, ob er gesund sei oder krank.

Demnach lautet unser einziger und oberster hieher gehöriger Grundsatz, ein goldener Grundsatz, den ein Jeder befolgen sollte:

Trinke, so oft es Dich dürstet, und trinke nie viel!

Ich kenne Personen, welche die ganze Woche hindurch vielleicht keinen Tropfen Wasser trinken, andere, die sich beim Frühstück mit dem herkömmlichen Glase für den ganzen Tag begnügen. Sie fühlen niemals Durst, und dieses erklärt sich also, daß bei unserer Zubereitung von Speisen in letzteren dem Körper täglich eine Menge Wasser zugeführt wird. Wenn wir von großen Erhitzungen des Sommers oder von den in der Regel eine Krankheit anmeldenden Hitzen im Körper absehen, so ist der eigentliche Durst vielen Menschen ein seltener Gast, und es bleibt mir wenigstens stets ein Räthsel, wie gleichwohl so viele Menschen ohne jedes Bedürfniß im armen Magen förmliche Ueberschwemmungen anrichten. So etwas kann ja nicht ungerächt bleiben.*)

---

*) An dieser Stelle muß ich doch ein Wort sagen über das Trinken während Tisch, hauptsächlich während des Mittagessens. Bei Landleuten kommt es kaum, oder wenigstens nicht in ausgedehntem Maße vor. Die Sache betrifft mehr die Stadt- und Herrenleute. „Unter das Essen hineintrinken", wie man sagt, ist nicht gut. Ich kenne manche Aerzte, besonders der älteren Schule, welche den Gesunden dieses abrathen und ihren Kranken Solches entschieden verbieten. Wer ein Auge hat und etwas Erfahrung, weiß, daß Alle, welche während des Essens viel Wasser, Bier oder Anderes genießen, mit einem Worte, daß alle Vieltrinker stets über Mangel an Verdauung klagen.

Es kann gar nicht anders sein. Wie so?

Während man die Speise im Munde kaut, wird sie oder soll sie gemischt, ganz durchdrungen werden vom Speichel, der ja zu diesem Zwecke von eigenen Organen, den Speicheldrüsen bereitet wird. Es wäre unklug, irgend etwas Festes zu schlucken, d. i. es in den Magen, diese lederne Maschinerie, zu bringen, bevor jene erste wichtige Vorarbeit der Verkleinerung und Erweichung gut und recht gethan ist. — Im Magen werden sodann die also vorbereiteten Speisen mit dem Magensafte getränkt. Je reiner, je besser, je ursprünglicher d. i. je unvermischter dieser wichtige Saft, desto besser die Verdauung und ihre Resultate, d. h. desto besser auch die durch die Verdauung bereiteten und der Natur zur Ausarbeitung und Vervollkommnung der verschiedenen Bestandtheile des Körpers vorgelegten Säfte und Nährstoffe.

Wenn Jemand nun eine Speise ißt und das Genossene mit fremder Flüssigkeit, sei es Wasser, Wein oder Bier, übergießt, so wird diese Speise schon nicht mehr von reinem Magensaft durchdrungen, sie wird, zum Theil wenigstens, durchtränkt von dem zugeschütteten Wasser, Bier und Wein.

Trinke, so oft es Dich dürstet, und **trinke nie viel!**

Die Landleute lieben den Platzregen gar nicht; sie behaupten, daß er unfruchtbar sei und mehr zerstöre als nütze. Dagegen versichern sie, daß jene starken Morgennebel, welche dem Bauern den Hut netzen, daß er träufelt, ihre lieben Freunde seien, weil sie die „beste Fruchtbarkeit" bringen und befördern.

Der Körper, speziell der Magen bedarf Flüssiges, um seinen Magensaft zuweilen zu verdünnen, zu mehren und so über all' die festen Insassen Meister zu werden. Er meldet sich jedesmal, wenn die Noth an ihn herantritt, durch leises Anklopfen im geringen Verlangen nach Wasser, bald in lautem Pochen und Schreien im heftigen Durste. Da soll man stets auf ihn hören, mag nun das Rufen von einem gesunden oder kranken Magen ausgehen, aber ihm nie mehr geben, als ihm selbst gut ist, kleine Quantitäten in gehörigen Zwischenräumen; in Erkrankungsfällen zumal, wie in der Fiebergluth eher öfter z. B. alle 5—10 Minuten ein Eßlöffel, als auf einmal ein Glas. Letzteres würde den Durst nicht stillen und zum bestehenden Uebel eine neue Beschwerde hinzufügen.

**Ein Beispiel meines Vorgehens** möge diesen Passus abschließen. Es leidet Jemand an hartem Stuhlgange, große Hitze quält den Unterleib, heftiger Durst den armen Kranken; er könnte, wie er sagt, 2, 3, 4 Glas Wasser, Glas auf Glas trinken, es ist ihm, als ob es in einen Glühofen geschüttet werde. Ich glaube

---

Wer während einer Mahlzeit das besagte Ueberschütten 6—8 Mal vornimmt, verdünnt einmal den Magensaft derart, daß er als Verdauungsessenz nicht mehr dient, und bewirkt sodann, daß sein Magen von einem auf 6—8fache Art gemischten Speisebrei erfüllt, vielmehr gequält ist. Wer will da noch klagen, daß der arme Magen nicht Ach und Weh schreit, daß die Verdauung eine schlechte ist, wie so oft die Klage lautet!

**Wie soll man demnach sein Trinken einrichten?**

Wer vor dem Essen Durst hat, der trinke. Durch den Durst zeigt sich die Dürftigkeit der Säfte an. Die Magensäfte sind zudem dick und erleiden eine Verdünnung.

Während Tisch soll womöglich nicht oder sehr wenig getrunken werden, damit der reinste Magensaft auch noch den letzten Bissen tränke und durchdringe.

Ist eine längere Zeit nach dem Essen vorüber, verlangt der Speisebrei zu seiner weiteren Verarbeitung vom Magensafte wieder Flüssiges, mit andern Worten stellt sich nach 1, 2, 3 Stunden wieder Durst ein, dann kann mäßig auch wieder getrunken werden.

Ich habe mit manchem tüchtigen Arzte gerade über diesen Punkt eingehend gesprochen. Alle theilten vollkommen meine Ansicht und schrieben die Unzahl der Magenleiden zum großen Theil den diesbezüglichen Ueberschreitungen der Menge zu.

das; die Wassermasse kommt in den Magen und macht dann, ohne die leidende Stelle irgend zu berühren und günstig zu beeinflussen, eine rasche Wanderung durch den Leib, bis sie vollinhaltlich, ja noch ein ordentliches Quantum des unentbehrlichen Magensaftes mit sich schwemmend, ausgeschieden wird. Man gebe dem Kranken statt der vielen Gläser mit Wasser während eines Tages jede halbe Stunde 1 Eßlöffel voll. Man wird ganz andere Wirkung verspüren, eine Wirkung, welche das nothwendige Resultat einer vernünftigen Behandlung sein muß.

Die kleine Quantität Wasser wird schnell vom Magensafte erfaßt und leicht mit demselben vermischt. Die eine jede halbe Stunde erfolgende Nachspeisung gibt reichlichere Säfte, die kühlend und in normalem Laufe den Körper, die Eingeweide durchströmen und erweichend und lösend binnen kurzer Zeit allen Stockungen und Verhärtungen ein Ende machen. Unzählige haben in dieser Beziehung meinen Rath befolgt, und schnell ward ihnen geholfen. Probatum est.

In der allerneuesten Zeit wurde viel gesprochen und geschrieben von den Wirkungen des Trinkens von heißem Wasser (30 bis 35° R. wie bei Kaffee und Thee), besonders bei chronischen Krankheiten. Ich selbst habe vor Jahren bei manchen Patienten gute Erfolge erzielt. Ehre, wem Ehre gebührt! Wer dem warmen Wasser vor dem kalten frischen Elemente das Lob spendet, wer wollte ihn beurtheilen oder gar verurtheilen! Das ist Geschmacksache. Ich habe indessen nach meinen Erfahrungen gefunden, daß kaltes, lebendiges (nicht getödtetes) Wasser dieselben, wenn nicht bessere Dienste thut. Ich für meine Person ziehe es jedem lauwarmen oder heißen Wasser vor. Jeder wähle, wozu ihn das Verlangen treibt!

# Zweiter Theil.

# Apotheke.

„Benedicite universa germinantia in terra Domino!“
„Jedes Kräutchen der Erde preise den Herrn!“

# Allgemeines und Eintheilung.

Zu den Dingen, welche ich verabscheue und hasse, zählt als ein gründlich und grundsätzlich gehaßtes die Geheimmittelei, die Krämerei mit Heilmitteln, welche als Geheimniß des Erfinders gelten.

Diesen Vorwurf soll mir Niemand machen können. Darum öffne ich in diesem zweiten Theil die Läden meiner Apotheke und lasse einen Jeden hineinschauen und hineinschmecken bis in's letzte Theeschächtelchen und in's kleinste Oelfläschchen.*)

In jeder Apotheke steckt ein theures Geld; in der meinigen ist nicht viel Rares. Ich gestehe dieses sehr gerne zu und betrachte diesen leicht möglichen Vorwurf als einen großen Vorzug meiner Apotheke.

Fast sämmtliche meiner Thee und Extrakte, Oele, Pulver rühren von früher geachteten, jetzt vielfach verachteten, spottbilligen Heilkräutern her, welche der liebe Herrgott im eigenen Garten, auf freiem Felde, manche um's Haus herum an abgelegenen und unbesuchten Stellen wachsen läßt, Heilkräutern, die meistens keinen Pfennig kosten.

Mein Büchlein ist ja in erster Linie für arme Kranke geschrieben, für welche ich auch, den Himmelslohn im Sinne habend, dieses opfervolle Handwerk treibe oder, wenn man will, Andern „in's Handwerk pfusche“. Für sie suchte ich mit Absicht all die gleichfalls armen alten Bekannten auf, vieles Andere bei Seite lassend. Lange Jahre hindurch habe ich sondirt und geprüft, getrocknet und zerschnitten, gesotten und gekostet. Kein Kräutchen,

---

*) Das Rezept des Ausscheidungsöles allein, welches in einzelnen Fällen zum äußerlichen (niemals innerlichen) Gebrauche angewendet wird, habe ich, um Mißbräuchen vorzubeugen, mir vorbehalten.

kein Pulver, das ich nicht selbst versucht und als bewährt befunden! Ich wünsche nur das Eine, daß die alten Bekannten zu neuen Ehren gelangen, bei einer Klasse von Menschen wenigstens.

Ich habe mich lange besonnen, ehe ich mich entschloß, den für sich allein ausreichenden und genügenden Wassermitteln diese Apotheke d. i. dieses Verzeichniß der dem Wasser von Innen heilsam entgegenwirkenden Hilfsmittel anzufügen. Es könnte wie ein Mißtrauensvotum gegen die Wasserheilkraft aussehen.

Doch es gibt Kranke, welche aus unüberwindlicher Wasserangst sich schwer zu einer oft nothwendigen längeren Wasserkur entschließen würden. Diesen wollte ich es erleichtern m. a. W. die Wasseranwendungen reduziren, vereinfachen und die Zeit des Gebrauches abkürzen. Solches aber kann und wird geschehen, wenn ich der äußeren Kur (mit Wasser) durch eine innere Kur (die Heilmittel) in die Hand arbeite.

Wer sämmtliche Artikel dieser Apotheke überblickt, sieht sofort, daß sie wie die gesammten Wasseranwendungen selbst 3fachen Zweck haben, ungesunde, kranke Stoffe im Innern aufzulösen, auszuleiten, sodann den Organismus zu kräftigen. Insofern glaube ich mit vollem Rechte behaupten zu können, daß beide Verfahren, das innere und das äußere, zusammenstimmen und einheitlich zusammenwirken. Ich warne vor einer Täuschung. Wer glaubt, er müsse die Wasserkur recht strenge und ernst anwenden, irrt.

Wer meint, er müsse nach Innen recht häufig und viel anwenden, irrt ebenfalls. Immer und in allen Fällen gilt der goldene Grundsatz: die gelindeste, ob äußere ob innere Anwendung, ist die beste.*)

Pflanzen mit zweifelhafter Wirkung, wie Eibisch, Süßholz u. s. w.; mit den geringsten ungünstigen Wirkungen z. B.

---

*) Es gibt viele Patienten, welche meinen, recht viele Medizinen und Pillen u. A. müssen gesund machen. Ich erinnere mich gut an einen sehr tüchtigen Arzt, der möglichst wenig verschrieb und oft über die Unvernunft der Leute klagte, welche trotz des ärztlichen Ausspruches stets nach Medikamenten schreien. Wenn mir solche unausstehliche Thoren kamen und nicht Ruhe gaben, sagte er einst, dann gab ich ihnen Brodpillen mit einer kleinen, gleichgiltigen Mischung, welche den — Apothekengeruch brachte. Sie nahmen die Pillen, und wenn ich wiederkam, so hatten diese „besten Pillen, die sie im Leben genommen", fast regelmäßig geholfen.

auf den Magen wie Senesblätter, Hopfen u. s. w.; Giftpflanzen vollends habe ich grundsätzlich übergangen.*)

Wie gut Gott ist, so drängt sich's mir aus dem Herzen! Nicht bloß was zur Erhaltung des Lebens, zu des Leibes täglichem Brod nothwendig ist, läßt er uns wachsen. Er, der in unendlicher Weisheit Alles nach Maß, Zahl und Gewicht geschaffen, läßt in väterlicher Liebe zahllos auch diejenigen Kräutchen aus der Erde hervorschießen, welche dem Menschen in kranken Tagen Trost, seinem in Schmerzen sich windenden Körper Linderung und Heilung verschaffen.

Wie gut Gott ist! Daß wir Einsicht haben! Den Pflänzchen, welche durch die ihnen vom Schöpfer angehängten Riechfläschchen, den würzigen Heilduft, sich selbst uns ankündigen und freundlich zuvorkommend stellen, wollen wir fleißig nachgehen und beim Pflücken eines jeden mit kindlichem Danke unseren unendlich liebevollen Vater preisen, der im Himmel ist!

Unsere Hausapotheke soll 4 Hauptabtheilungen oder Hauptfächer und einige kleinere Nebenfächer enthalten.

In die Hauptfächer stellen wir:

in das erste die Tinkturen,
in das zweite, größte, die Theesorten,
in das dritte die Pulver,
in das vierte die Oele.

In die Nebenfächer kommt, wieder gut geordnet, alles Andere, was nicht unter obige 4 Rubriken fällt. Auch die Leinwandabfälle zum Ueberbinden und Ueberlegen (stets rein und frisch), die Baumwolle u. s. w. können eines der Nebenfächer einnehmen.

Die Tinkturen und die Oele müssen in Gläsern aufbewahrt werden, die verschiedenen Thee und Pulver entweder in festen Papierdüten oder besser in Schachteln. (Wer neue machen läßt, soll sie länglich, rund und gleichmäßig, wenn auch in verschiedenen Größen, machen lassen, daß sie dastehen wie Soldaten

*) Hier ein Wort über die Süßigkeiten und Schleckereien. Wenn ich von Männern höre, die derlei Kindereien treiben, so ärgere ich mich; wenn ich von Kindern Solches höre, so bemitleide ich die Armen und bedauere die Kurzsichtigkeit oder die mangelhafte Wachsamkeit der Eltern.**) Absolut und entschieden spreche ich mich gegen all diese Schleckereien aus, mögen dieselben was immer für einen Namen, Ruf, Apotheke u. s. w. haben, und für Katarrhe, Husten, Magenleiden, alles Denkbare und Undenkbare, Mögliche und Unmögliche angepriesen werden. Man kann damit gründlich den Magen und Anderes verderben.

**) Kranken derlei ungewisses Zeug zu reichen, wäre ein unverantwortlicher Frevel.

in Reih und Glied. Das macht einem Jeden Freude und gibt der Hausapotheke ein Ansehen — und das gehört ihr auch.) Alles an einem kühlen, jedoch nicht feuchten (daß sich nicht Schimmel ansetze) und nicht allzu abgelegenen Orte im Hause!

Auf einem jeden Glase oder Fläschchen, auf jeder Schachtel oder Dute soll genau und für Jedermann gut leserlich die Aufschrift des Inhaltes stehen. Am Besten werden sodann die verschiedenen Heilmittel in jeder Abtheilung alphabetisch d. h. nach dem ABC geordnet. Was mit A anfängt (z. B. Alaun) marschirt am Anfang auf, was mit Z beginnt (z. B. Zinnkraut), bildet den Schluß der Reihe.

Vor Allem soll in der Hausapotheke große Ordnung sein. Jeder Fremde, welcher dieselbe bisher nie gesehen, muß im Augenblick jedes Fläschchen, jeden Thee u. s. w. finden. Dann muß große Reinlichkeit herrschen. Auf keiner Schachtel darf, ich will nicht sagen liniendicker, ich will sagen, gar kein Stäubchen liegen; an keiner Flasche, selbst nicht an einer Oelflasche, dürfen Schmutz- oder Oelflecken wie nachlässig gekämmte Haare herunterhängen. Nichts entehrt ein Haus mehr als Unreinlichkeit, und merke wohl: nach 2 Dingen hauptsächlich beurtheilt man und zwar mit vollem Rechte und meistens sehr wahr das ganze Haus. Sind diese in Ordnung, so ist, schließt man, Alles in Ordnung. Sind sie unordentlich, so heißt's: in diesem Hause, in dieser Wohnung müssen die Einwohner recht unordentliche Leute sein. Willst Du die 2 Dinge wissen? Sie heißen:

Hausapotheke und Abtritt.

Am besten wird es mit der Ordnung der Hausapotheke bestellt sein, wenn die Hausmutter oder ein fleißiger Sohn oder die reinlichste und ordnungsliebendste Tochter die Sorge und Verantwortung übernimmt. Sie wird die pünktlichste, gewissenhafteste Reinlichkeitspflege als Ehrensache betrachten und den Staublumpen stets in einer Ecke parat liegen haben. Wenn sie ihr Amt gut verwaltet, das ja für's ganze Haus, für alle Glieder desselben von Segen ist, darf sie mit Freude an jenes Wort des göttlichen Heilandes denken: „Was ihr dem geringsten meiner Brüder gethan habt, das habt ihr mir gethan."

Was so eine kleine Hausapotheke annähernd enthalten soll, habe ich hinten beim Register angegeben.*) Ich rathe ab von allem nicht Nothwendigen. Man kann ja gelegentlich das eine oder andere Mittel beifügen.

Hier soll nur noch ein Wort stehen über die Bereitung der Tinkturen, des Thees, der Pulver.

*) Bei jedem einzelnen Heilmittel steht auch genau, in welchen Formen es gebraucht werden kann, ob als Extrakt, Pulver, Thee, Oel u. s. w.

## Tinktur oder Extrakt.

Die inneren Kräfte, die Heilsäfte können aus einer Pflanze in verschiedener Weise ausgezogen werden. Den besten, stärksten Auszug erhalten wir im eigentlichen, sogenannten Extrakt.

Der Extrakt wird folgendermaßen bereitet:

Man sucht unter den Kräutern, Beeren u. s. w., aus denen man den Extrakt gewinnen will, die besten aus: die reifsten, die untadelhaften; diese trocknet man auf einem Brett an der frischen Luft, stets (das merke man sich gut) jedoch im Schatten, niemals an der Sonne. Beim Trocknen wird sich noch Manches zeigen, was als untauglich verworfen werden muß.

Nachdem die Kräuter, Beeren u. s. w. gut getrocknet sind, verkleinere, zerschneide man sie, wenn nothwendig, und bringe sie in eine verschließbare Flasche (Weinflasche). Diese nun wird mit echtem Kornbranntwein — den ich allem Andern vorziehe — oder in dessen Ermangelung mit reinem Spiritus oder Fruchtbranntwein aufgefüllt und luftdicht verschlossen für einige Zeit an einen mäßig warmen Ort gestellt.*) Ich habe derart gefüllte Flaschen schon 1 Jahr lang und noch länger ruhig stehen lassen und dann erst den mit dem ausgezogenen Saft des betreffenden Heilmittels durchtränkten Spiritus als Extrakt abgegossen. Im Noth- und Bedarfsfalle kann man denselben schon nach wenigen Tagen des Ansatzes in Gebrauch nehmen.

Die Tinkturen nimmt man tropfenweise; in gewissen Fällen (es ist dieses jedes Mal ausdrücklich angegeben) wird auf den Kaffeelöffel (kleineres Maß) und auf den Eßlöffel (größeres Maß) hingewiesen.

## Thee.

Bei trockener Witterung, vielleicht wenn Du vom Felde heimkehrst oder wenn Du hinausgehst, den Stand der Saaten zu betrachten, mache einen Abstecher und sammle da diese, dort jene Heilkräuter. Was auf trockenem Grunde wächst, gar an sonnigen Berghalden, verdient den Vorzug, und welche Pflanzen Du in der schönsten Blüthezeit sammelst, diese werden Dir die herrlichste und in Leiden die gesegnetste Frucht bringen. Manches der Kräutchen und Kräuter wächst in Deinem Gras- oder Gemüsegarten, an Haus oder Scheune. Du brauchst nur dem zehnjährigen Knaben oder Deinem kleinen Mädchen es vorzumachen,

*) Sämmtliche Kräuter, Beeren u. s. w., die zu Extrakten dienen, können auch in Wein angesetzt werden, wie dieses an Ort und Stelle stets bemerkt ist. Dieser Wein dient indessen nur zum sofortigen, wenigstens schnelleren Gebrauche, nicht zum Aufbewahren.

wie sie es anstellen sollen, und Du verlierst beim Sammeln der Kräuter keinen Augenblick und bereitest Deinen Kindern eine Freude. Die Garten- und Feldkräuter sollen jedes Jahr erneuert d. h. neugesammelt, die alten weggegeben werden.

Jede Hausmutter versteht es, jedweden Thee zu bereiten. Von den getrockneten Kräutern (über das Trocknen lies das auf der vorhergehenden Seite Gesagte) nimmt sie zu einer Tasse, soviel sie mit 3 Fingern fassen kann, gießt in das Pfännchen über die Theeblätter oder Blüthen sprudelndes Wasser und läßt es einige Minuten aufkochen. Dann schüttet sie den fertigen Thee ab.

In dieser Weise bereiteter Thee hat den feinsten Geschmack mit dem besten jeder Pflanze eigenthümlichen Aroma; aber es ist nicht der kräftigste Thee.

Bei mir werden die Kräuter durch längere Zeit förmlich abgekocht, gründlich ausgesotten, daß auch nicht ein Theilchen der Heilkraft verloren geht, vielmehr alle im Wasser gefangen wird.

Die Art des Einnehmens, ob tassen-, ob löffelweise, ist bei jeder einzelnen Krankheit genau angegeben.

## Pulver.

Das Pulver wird gewonnen, indem die trockenen Wurzeln, Blätter, Körner oder Beeren der Heilpflanzen zerrieben oder im Mörser zerstoßen werden.

Manchen Kranken ist damit leichter beizukommen als mit Thee. Man streut ihnen das vorgeschriebene Pulver wie Gewürz (Pfeffer, Zimmt u. s. w.) an eine Speise, oder mischt es an einen Trank, daß sie desselben gar nicht gewahr werden.

Die Gefäße, welche zur Aufbewahrung der verschiedenen Pulver dienen, seien des Staubes wegen recht sorgfältig verschlossen.

## Oele.

Die Bereitung der Oele, soweit dieselben nicht in der Apotheke gekauft werden, ist bei jeder Krankheit, in der ein solches zur Verwendung kommt, jedes Mal besonders angegeben.

An der Reinhaltung der Oelfläschchen insbesondere wird man den Sinn für Ordnungsliebe, Reinlichkeit u. s. w. erkennen.

# Heilmittel.

In alphabetischer Aufzählung sind die von mir verwendeten Heilmittel folgende:

## Alaun.

Alaun ätzt; er eignet sich demnach für faule, bösartige Schäden. Ich habe gesehen, wie er selbst den noch nicht zu weit vorgeschrittenen Krebs am Weiterfressen hinderte.

Schwürende, eingewachsene Nägel sollen stets mit Alaun behandelt werden.

Die Anwendung ist folgende:

Alaun wird entweder gepulvert d. i. zu feinem Staub zerrieben und direkt auf die Wunde aufgestreut oder er wird in Wasser aufgelöst, und die Auflösung in Form von Waschungen oder eingetauchten kleinen Linnenauflagen benützt.

Sind die Wunden von Eiter, Faulfleisch u. s. w. ganz gereinigt, so wirkt Alaun zusammenziehend, trocknend und rasch heilend.

Für Zähne, an denen sich ungesundes Fleisch mit unterlaufenem Blute ansetzt, ist verdünntes Alaunwasser ein probates Mittel.

Als Mundwasser, zum Ausspülen des Mundes und der Zähne, sowie als Gurgelwasser dient Alaunwasser längst.

## Aloë.

Aloë (man kauft das Pulver in der Apotheke) ist, sowohl innerlich als äußerlich verwendet, von guter Wirkung. Siedet man 1—2 Messerspitzen Aloëpulver mit einem Kaffeelöffel voll Honig, so reinigt diese Mixtur den Magen gründlich ohne die geringste Belästigung.

Wird Aloë mit anderen Kräutern vermengt und als Thee bereitet, so ist obige Wirkung noch nachhaltiger. Die Mischung hat gewöhnlich folgende Zusammensetzung: 1 Messerspitze Aloë, Hollunderblüthen für 2 Tassen Thee, ein paar Messerspitzen Foenum graecum, ein Kaffeelöffel Fenchel. Die 2 Tassen Thee sind innerhalb 2 Tagen zu nehmen. Die Wirkung, die nicht in heftigem Abführen, sondern lediglich in reichlichem Stuhlgang besteht, tritt erst nach 12—30 Stunden ein.

Eine Anwendung von Aloë mit Johanniskraut und Schafgarbe wird an anderer Stelle erwähnt werden.

Dieselbe reinigende Kraft, welche Aloë innerlich angewendet zeigt, hat sie bei äußerlichem Gebrauche. Wer kranke, trübe, roth unterlaufene, triefende Augen hat, aus denen Eiter und anderer Unrath sich ausscheiden, bereitet sich aus Aloë ein vorzügliches Augenwasser. Eine kräftige Messerspitze Aloë wird in ein Medizin-Glas geschüttet, mit heißem Wasser übergossen, gerüttelt — das Augenwasser ist zum sofortigen Gebrauche fertig. 3—4 Mal täglich wasche man die Augen äußerlich ab und innerlich aus. Das anfängliche Jucken und leichte Brennen darf Einen nicht stören.

Alte Schäden, faulendes Fleisch, tiefe Narben mit viel Eiter werden vorzüglich gereinigt durch solches Wasser, das sie heilt. Es werde zu dem Zwecke ein Lappen in Aloëwasser getaucht und auf die leidende Stelle gelegt.

Sollte an irgend einer Körperstelle die Neubildung der Haut durch Geschwüre oder vielmehr durch die aus derselben ausströmende scharfe Flüssigkeit gehindert werden, so streue man Aloëpulver auf die Geschwürstelle so dicht, daß der ganze offene Schaden bedeckt ist. Das Ganze werde trocken überbunden. Dieses täglich 1 Mal. Das Pulver bildet, die schlechten Stoffe auffaugend, eine harte Kruste, unter welcher bald die neue Haut sich zeigt.

Wunden, frische wie alte, heilt Aloë sehr schnell zu. Bei alldem kann das reinliche und reinigende Heilmittel, wohin es immer komme (in das Auge oder in die Wunde), niemals schaden.

## Aloë (Aloë vulgaris.).

Blumenfreunde haben gerne an ihren Fenstern in Scherben Pflanzen, die schöne außerordentliche Blumen haben. Doch findet man auch in dem einen oder anderen Hause eine Pflanze, die recht dicke, ziemlich lange Blätter trägt und an den Blättern Stacheln hat. Blumen hat eine solche Pflanze selten; wenn man aber die Wirkung dieser Blätter kennen würde, dann würde sicher jeder

Blumenfreund auch eine solche Pflanze in einem Scherben unter seinen Blumen haben.

Die Wirkungen sind folgende:

Wenn man ein solches Blatt nimmt, siedet es in Wasser und trinkt es, so reinigt eine solche Tasse Magen wie Gedärme. Diese Pflanze wirkt auf kranke Leber, Gelbsucht, wenn die Pflanze zu Pulver gemacht und täglich 2 Mal eine Messerspitze voll davon eingenommen wird.

Wenn man von derselben so ein Blatt mit einem Kaffeelöffel voll Honig in einem Schoppen Wasser siedet und in kleinen Portionen einnimmt, dann nimmt dieser Absud die innere Hitze, besonders wenn im Gaumen Hitzblasen sind, oder durch innere Hitze ein Keuchhusten entstanden ist. Ein kleines Stück eines solchen Blattes, mit einer Messerspitze voll Honig gesotten, nimmt die Hitze aus den Augen, wenn dieselben damit gut ausgewaschen werden. Wer sich verwundet hat, oder ein Geschwür am Leibe trägt, findet an diesem Blatte Hilfe, weil es ein vorzügliches Heilmittel ist. Wermuth, mit Aloë gesotten, treibt die wässerigen schlechten Stoffe, aus denen leicht Wassersucht entstehen kann, aus, und macht einen recht guten Magen.

Dieses wenige Angeführte veranlaßte mich, jedem Blumenfreund den Rath zu geben, diese Pflanze auch in einem Blumenscherben unter seinen Blumenstöcken zu pflegen.

## **Angelika** oder **Engelwurz** (Angelica silvestris).

Es wachsen auf den feuchten Wiesen und im Walde Pflanzen mit einem Stengel einen halben bis ganzen Meter hoch. Die Stengel sind hohl, und die Buben machen gerne Pfeifen daraus. Diese Pflanze führt den Namen Angelika. Leider ist dieselbe nicht erkannt in ihrer Heilkraft für den menschlichen Körper. Hat Jemand ungesunde oder halbgiftige Speisen bekommen, so ist ein Thee, von ihren Wurzeln, Samen und Blättern gesotten, ein vorzügliches Mittel, diese schlechten Stoffe wieder zu entfernen.

Weil das Blut aus den verschiedenen Nährstoffen bereitet wird und die Nährstoffe nicht alle gut und gesund sind für die Natur, so leitet dieser Thee die schlechten Stoffe wieder aus dem Blut. Wie oft kommt es vor, daß im Magen eine unbehagliche Kälte herrscht; eine Tasse Thee von solchen Wurzeln bringt dem Magen wieder mehr Wärme. Am Besten ist es, wenn man eine solche Tasse Thee in 3 Portionen theilt, die erste am Morgen, die zweite am Mittag, die dritte am Abend nimmt.

Wenn ungesunde Stoffe im Magen und in den Gedärmen sind, oder wenn versteckte Gase Grimmen verursachen, so ist wieder dieser Thee ein Hauptmittel, das Uebel zu heben, besonders wenn man zum Thee halb Wein und halb Wasser nimmt.

Starke Verschleimungen in der Lunge und Brust, Magenbrennen, Verschleimungen in den Luftröhren werden gerade durch diesen Thee am leichtesten beseitigt.

Man kann mit Recht die Angelika als ein vorzügliches Hausmittel empfehlen, und die Landleute sollten alle Jahre auf ihren Wiesen und in ihren Wäldern eine ziemliche Portion für das ganze Jahr sammeln, an der Luft trocknen und an einem trockenen Orte aufbewahren. Diese Wurzeln, Samen und Blätter, gut getrocknet, können auch zu Pulver gemacht werden, und wenn man täglich 2 oder 3 Mal eine Messerspitze voll solchen Pulvers einnimmt, so ersetzt dieses den Thee.

## **Anis** (Pimpinella anisum L.).

Anis ist wie Fenchel sehr zu empfehlen. Seine Wirkung auf Gase (Winde) übertrifft jene des Fenchels bei Weitem. Meistens werden beide Heilmittel mit einander gemengt und verbunden.

Die Oele von Anis und Fenchel kauft man am Leichtesten in jeder Apotheke. Gegen obiges Leiden genügen 4—7 Tropfen auf Zucker, täglich 1—2 Mal zu nehmen.

## **Anserine** oder **Gänsefingerkraut** (Potentilla anserina L.).

Das Gänsefingerkraut wächst, wie sein Name besagt, da am besten, wo Gänse sich am Liebsten aufhalten. Man trifft es in der Nähe der Häuser, besonders zahlreich an Bächen, mehr noch auf Feldern. Viele Leute haben ihm, nach seiner Wirkungsweise, den Namen Krampfkraut gegeben.

Thee von Anserinenkraut ist ein vortreffliches Mittel bei Krampfanfällen, seien dieselben im Magen, im Unterleib, wo immer. Bei Starrkrampf selbst — soweit überhaupt eingewirkt werden kann — thut dieses Kräutchen sehr gute Dienste. Beim Beginne der Anfälle, besser noch bei den sich zeigenden Symptomen (Vorzeichen) der Krämpfe, gebe man dem Kranken täglich 3 Mal recht warme Milch (so warm sie der Kranke ertragen kann), in welcher solche Heilkräuter (so viel mit 3 Fingern zu fassen sind) wie zu Thee abgebrüht wurden.

Doppelte Wirkung erzielt der, welcher solchen Thee einnimmt und zugleich auf die krampfhaften Stellen Ueberschläge mit dem im Wasser angeschwellten oder abgebrühten Kraute macht.

Keine Familienmutter soll es unterlassen, einen hinlänglichen Vorrath solchen Krautes zu sammeln und zu trocknen. Sie weiß selbst zu beurtheilen, wie schmerzhaft solche häufig vorkommenden Krampfanfälle sind, und wie es noch größeren Schmerz bereitet, Angehörige leiden zu sehen, ohne helfen zu können.

### **Arnika** oder **Bergwohlverleih** (Arnica montana L.).

Arnika besitzt in der ganzen Welt den Ruf einer vorzüglichen Heilpflanze. Weßhalb gerade Viele von Denen, die Solches wissen könnten und sollten, dieses bestreiten, begreife ich wenigstens nicht.

Die Arnika-Tinktur ist so allgemein bekannt und bei Wunden, zu deren Auswaschen, zu Compressen (Aufschlägen) u. s. w. so allgemein in Uebung, daß es mir nicht nothwendig erscheint, darüber auch nur ein Wort zu verlieren.

Man kauft diese Tinktur billig; ein Jeder kann sie aber auch leicht selbst bereiten. Die Blüthen werden Ende Juni und Anfangs Juli gesammelt und in Branntwein oder Spiritus angesetzt. Nach ungefähr 3 Tagen schon kann die fertige Tinktur in Gebrauch genommen werden.

### **Attich** oder **Zwerghollunder** (Sambucus ebulus L.).

Am Rande der Wälder, besonders abgetriebener (ausgehauener) Wälder sieht man Stauden 1 Meter und darüber hoch, die im Frühjahr weiße große Doldenblüthen, im Herbste prächtige, schwere, glänzende Doldentrauben tragen. Das ist der Attich, der Waldhollunder. Die Beeren sind kleiner als die des Hausholllunders; ersterer aber wächst viel zahlreicher und ist bei Weitem nicht so verwöhnt wie sein Collega in unseren Gärten.

Der Thee, aus solchen Wurzeln bereitet, treibt mit außerordentlicher Wirkung das Wasser ab in der Wassersucht und reinigt die Nieren. Mir sind mehrere Fälle bekannt, in denen solcher Thee die ziemlich vorangeschrittene Wassersucht vollständig heilte und ausheilte.

Auch bei anderen Zufällen im Unterleib, die von schlechten Säften herrühren, wirkt er gut; er scheidet die Säfte durch den Urin aus.

Attichthee, den man aus dem Pulver bereitet, thut dieselben Dienste. Zu einer Tasse, die in 2 Malen zu verschiedenen

Zeiten des Tages genommen wird, reichen 2 Messerspitzen des Pulvers aus.

Im Spätherbste sammelt man die Wurzeln, trocknet sie gut an der Luft und bewahrt die gedörrten Wurzeln oder das aus den zerstoßenen Wurzeln gewonnene Pulver in der Hausapotheke auf.

## Augentrost (Euphrasia officinalis L.).

Zum Lohn und aus Dankbarkeit für treue Dienste haben unsere Voreltern diesem kleinen Kräutchen den schönen Namen „Augentrost" gegeben. Wenn oft kein Mittel mehr helfen wollte, spendete dieses Blümchen den Augen den letzten Trost. Ich habe dasselbe schon recht häufig gerathen und mit guten Erfolgen.

Wenn die Oehmd- (Grummet-) Ernte zur Hälfte reif ist, im August etwa, findest Du dieses Heilkräutlein fast auf jeder Wiese. Oft wächst es so zahlreich, das eigentliche Futter verdrängend, daß die Bauersleute ihm gram werden.

Sowohl die getrockneten, als die zerriebenen Blätter kommen als Thee und als Pulver zur Anwendung. Mit dem Thee wäscht man täglich 2—3 Mal die Augen gut aus, oder man taucht in denselben kleine Fleckchen, die man über Nacht auf's Auge legt und mit einer Binde befestigt. Das Auge wird so gereinigt, geklärt, die Sehkraft gestärkt.

Nach meiner Praxis lasse ich zu gleicher Zeit die Patienten das Pulver nach Innen anwenden und zwar täglich 1 Messerspitze in 1 Löffel Suppe oder Wasser. Damit ist die Heilkraft des Kräutchens nicht erschöpft. Auch Magentrost könnte man es nennen. Wegen seiner angeborenen Bitterkeit gilt sein Thee als Magenbitter zu regerer Verdauung und zur Verbesserung der Magensäfte. Probire es einmal, lieber Leser, das Kräutchen wird auch bei Dir mit seinem Trost nicht kargen.

## Ausscheidungsöl, im Volksmunde „Malefizöl".

Es gibt Fälle, wo in Körpern sich so viele kranke Stoffe angesammelt haben, daß es ungemein schwer ist, dieselben gänzlich aufzulösen und auszuleiten. Die Schwierigkeit besteht nicht in der zweifelhaften Leistungsfähigkeit des Wassers oder der verschiedenen Anwendungen, vielmehr in der Frage: wird ein solcher Patient, werden insbesondere schwächliche Naturen vor den nothwendig anzuwendenden Uebungen und der Langwierigkeit einer solchen Kur nicht zurückschrecken und so alle Bemühungen vereiteln? Dieser Gedanke

hat mich viel beschäftigt, und manche Erfahrung hat zu neuem, ernsten Nachdenken angespornt.

Da fiel mir ein, daß ja manches innere Leiden plötzlich verschwand, sobald nach außen hin ein Ausschlag zu Tage trat.

Könnte man, so fragte ich mich, nicht auf künstliche Weise solchen Ausschlag bewirken, m. a. W. durch irgend ein Mittel den im inneren Körper verborgenen kranken Stoffen zum Durchbruch verhelfen, dieselben herauslocken an die Oberfläche der Haut und so der Wasserkur ihre Arbeit um ein gutes Stück erleichtern?*)

Nach langem Suchen traf ich auf ein Oel, welches diese Dienste in vortrefflicher Weise leistet, bei manchen Fällen geradezu mit auffallenden Erfolgen. Dasselbe ist wie gesagt zur Heilung nicht absolut nothwendig, keine conditio sine qua non; das Wasser allein kann wohl die Arbeit thun. Aber es unterstützt und fördert das oft sehr schwere Werk der Auflösung und Ausleitung um ein Bedeutendes. Das Oel wird nur äußerlich angewendet und allein in solchen Fällen, in denen so auf die leichteste Weise eine vortheilhafte Ausleitung des kranken Stoffes erzielt werden kann. Die Wirkung ist ganz und gar unschädlich, aber gründlich, tiefgehend bis in's Innerste. Weil es die Rebellen im Körper und im Blut mit scharfer Spürnase wittert und sicher an's Tageslicht bringt, hat ein Herr, bei dem es prächtig und erfolgreich diente, ihm den Namen „Malefizöl" gegeben, den es bis heute behalten. Ich hatte keinen Grund, den originellen Namen irgendwie anzufechten.

Die Art der Anwendung mögen einige Beispiele veranschaulichen.

Jemand klagt über Augenleiden: die Augen sind geröthet, jede Helle thut weh. Sie triefen sehr stark und schmerzen auf's Empfindlichste. In diesem Falle reibe ich die Hautfläche hinter den Ohren (an Ohrmuschel und Hinterhaupt) leise, um sie etwas zu erwärmen, und trage dann sachte 3—4 Tropfen solchen Oeles auf die erwärmte Stelle auf. Schon nach $\frac{1}{2}$ Stunde spürt der Patient die Wirkung, ein leichtes Spannen und Brennen; nach ungefähr 24 Stunden erscheinen unzählige mit Eiter angefüllte Bläschen, die je nach der Masse des auszuziehenden kranken Stoffes wachsen, später vertrocknen und als verdorrte Krusten abfallen. Sollte der erste Versuch nicht gelingen, d. h. sollte das Oel nach circa 30 Stun-

*) Patienten, die schon Wasserheilanstalten besucht haben, behaupteten, man erblicke im Erscheinen eines Ausschlages ein sicheres Zeichen vom guten Gelingen der ganzen Kur.

den nicht wirken, so bringe man am zweiten Tage nochmals ein paar Tropfen auf die gerötheten Stellen. Die Wirkung wird sicherlich nicht ausbleiben, und der Giftstoff, der im Auge die Entzündung verursacht hat, in Bälde ausgegangen sein. Bei einer Reihe derartiger Augenleiden ließ bei Anwendung besagten Oeles schon nach 1—2 Stunden der Schmerz nach, und binnen kurzer Zeit waren die Augen rein und gesund.

Heftiges Zahnweh plagt einen anderen Patienten: Das Zahnfleisch ist angeschwollen, der Kiefer schmerzt, als ob er zerrissen werde, den ganzen Kopf peinigt die schmerzlichste Aufregung. Wie beim ersten Fall bringe man einige Tropfen unseres Oeles hinter die Ohren oder in's Genick. Der Erfolg muß ein günstiger sein.

Eine Eigenthümlichkeit des Oeles besteht noch darin, daß es bei der ersten und vornehmeren Arbeit des Ausziehens die bestrichene Stelle verwundet, dann aber, sobald es seine Pflicht gethan, in zweiter Arbeit dieselbe schnell und gut zuheilt.

Das Oel betrachte ich nicht im Mindesten als ein Geheimmittel; ich habe dessen Zusammensetzung manchem vertrauten Freunde mitgetheilt. Um indessen Mißbräuchen verschiedener Art vorzubeugen, sehe ich mich veranlaßt, das Rezept einstweilen noch mir vorzubehalten. Sollte irgend Jemand eine Probe damit machen wollen, ich werde es ihm jederzeit und bereitwilligst verabfolgen.

## **Baldrian**, gebräuchlicher (Valeriana officinalis L.).

Daß im Baldrian etwas Besonderes stecken muß, darüber belehren uns die Katzen, die er so betäubt, daß sie sich in ihm wälzen.

Wir benützen allein die Wurzel, die entweder zur Theebereitung zugeschnitten oder zu Pulver zerrieben und stets nur (als Thee und als Pulver) in kleinen Portionen genommen wird.

Baldrianwurzel lindert Kopfbeschwerden und hebt krampfhafte Zustände ähnlich wie die Raute; sie wirkt auf beide Leiden gut ein, weil sie deren hauptsächlichste Ursachen, die Gase nämlich, ausscheidet.

## **Bitter-** oder **Sumpfklee** (Menyanthes trifoliata L.)

ist eine Pflanze, welche gewöhnlich in der Nähe von laufendem Wasser steht. Da wo das Wasser im Fließen keinen Ausweg mehr gefunden hat und eine kleinere oder größere Pfütze bildet, wächst unter anderem saueren Grase auch diese Sumpfpflanze. Sie hat 3 Blätter und ist sehr bitter, daher der Name Bitterklee. Dieses

Kraut gibt vorzüglichen Thee für den Magen; er wirkt gut auf die Verdauung und hilft gute Magensäfte bereiten.

Bitterklee, in Branntwein angesetzt, gibt den sogenannten „bittern Geist“, der denselben guten Zwecken dient.

## Brennessel, große (Urtica dioica L.).

Die Brennessel ist die verachtetste unter den Pflanzen. Manche zartbenervte Seelen sticht und brennt es schon, wenn sie nur diesen Namen hören. Ob wohl mit Recht? Jüngst hörte ich, daß ein Wanderlehrer, ich glaube in Böhmen, über die Brennesseln und deren Bedeutung eine ganze Broschüre geschrieben habe. Der fängt's wieder einmal gut an, das lobe ich mir! Die Brennessel hat in der That für Kenner den größten Werth.

Frische Brennesseln, vom Standorte gerade weggenommen, gedörrt und zu Thee verwendet, lösen die Verschleimungen in Brust und Lunge, reinigen den Magen von verlegenen Stoffen, die sie hauptsächlich beim Uriniren entfernen.

Kräftiger als die Blätter wirken die Brennesselwurzeln, ob man sie im Sommer grün ausgegraben oder im Winter gedörrt verwendet. Eine beginnende Wassersucht kann durch Thee von Brennesselwurzeln gehoben werden. Derselbe räumt überhaupt mit faulen Säften im Inneren gründlich auf.

Wer unreines Blut hat, soll zur Sommerszeit recht oft Brennesseln, wie Spinat gekocht, essen. Man liebt besonders in Italien die Kräutersuppen. Kräuterknödel aus Brennesseln sind nicht bloß ein Nähr-, sondern auch ein Gesundheitsmittel.

Wer an Rheumatismus leidet und kein Mittel mehr findet, denselben auszutreiben, bestreiche oder schlage die schmerzenden Stellen täglich ein paar Minuten lang mit frischen Brennesseln. Die Furcht vor der ungewohnten Ruthe wird bald der Freude über deren vorzügliche Heilwirksamkeit weichen.

## Dornschlehblüthe (Prunus spinosa L.).

Dornschlehblüthen sind das schuldloseste Abführmittel und sollten in jeder Hausapotheke in vorderster und leicht zugänglicher Reihe zu finden sein.

Wie oft fühlt man im Magen und im Unterleib, im ganzen Befinden, daß eine schnelle Purgirung gut, ja nothwendig wäre; man sucht ein leichtes Mittel und sucht und — könnte es so leicht bei der Hand haben!

Nimm solche Dornschlehblüthen, siede dieselben 1 Minute lang und trinke 3—4 Tage lang solchen Thee, täglich 1 Tasse. Der Thee wirkt leicht, ohne alle Unannehmlichkeiten und Beschwerden, dazu dennoch gründlich.

Als Magenmittel, als reinigendes und stärkendes, kann ich denselben Thee gleichfalls bestens empfehlen.

## Eibisch (Althaea officinalis L.).

Eibischthee wird sehr viel gebraucht bei Erkältungen. Ich bin für denselben nicht besonders eingenommen, da er meinen Erwartungen zu wenig oder nicht entsprochen hat. Schon beim Sieden erhält man eine schlütterige (zähe) Masse, die nach verhältnißmäßig kurzer Zeit schleimig wird und so — was in der That oft vorkommt — den Appetit nehmen oder verderben muß. Derlei Medizinen empfehle ich nie. Gelinde gesagt ist mir Eibischkraut und Eibischwurzel etwas verdächtig. Ich wähle deßhalb stets Heilkräuter, welche dieselben Dienste zweifellos sicher thun.

## Eichenrinde.

Heißt er uns gar die Eichenrinde als Medizin gebrauchen! Ja freilich, sie mag frisch vom Baume weg oder getrocknet sein.

Junge Eichenrinde, längere Zeit (½ Stunde) abgebrüht, gibt einen heilkräftigen Absud. Man tauche nur ein Handtüchlein in denselben und winde es als Wickel um den Hals. Solche Wickel lösen auf und verdrängen dicke Hälse, und wenn ein Kropf noch nicht zu groß und zu fest ist, sind sie selbst die wirksamsten und zugleich schuldlosesten Kropfmittel. Mit den Drüsen räumen diese Wickel nicht weniger gründlich auf.

Wer an Mastdarmvorfall leidet, nehme fleißig Sitzbäder mit Absud von Eichenrinden, dazu zuweilen kleine Klystire mit verdünntem Absud.

Die lästigen und oft gefährlichen Mastdarmfisteln löst der Absud und heilt sie aus.

Auch harte Geschwulsten, die nicht entzündet sind, können ebenso behandelt und aufgelöst werden.

Thee von Eichenrinde wirkt wie Harz stärkend auf die inneren Gefäße.

## Enzian, gelber (Gentiana lutea L.).

Der Enzian wächst besonders auf den Bergen. Durch zuverlässige Leute kann man leicht und billig dieses prächtige Heilkraut

sich sammeln lassen. Vor Allem rathe ich, Extrakte von Enzian zu bereiten. Die Enzian=Wurzeln werden zu diesem Zwecke gut getrocknet, klein geschnitten und so mit Branntwein oder Spiritus in Glasflaschen angesetzt.

Dieser Extrakt ist eines der ersten Magenmittel. Man gieße 20—30 Tropfen desselben in ein Glas an 6—8 Eßlöffel Wasser und nehme diese Mischung längere Zeit hindurch täglich. Die gute Verdauung wird ein nicht minder guter Appetit recht bald anzeigen. Spürt man, daß eine Speise schwer im Magen liegt und belästigt, das Magentränklein von 1 Kaffeelöffel Extrakt in ½ Glas warmen Wassers wird die Störung bald beendigen.

Für Magendrücken ist Enzian ebenfalls sehr gut.

Auf größeren Reisen, wenn man Tage lang oft schlecht ißt, noch schlechter trinkt und todtmüde und halbkrank am Ziele ankommt, leistet ein winziges Fläschchen Enziantinktur, tropfenweise auf Zucker zu Rathe gezogen, treffliche, unbezahlbare Dienste.

Uebelkeiten und Anfälle von Ohnmachten entfernt 1 Kaffeelöffel Tinktur in Wasser genommen; sie erwärmt, weckt auf, bringt Körper und Geist wieder in Frieden.

Enzian, zu Thee verwerthet, thut ähnliche Dienste. Man siedet dann entweder die geschnittenen Wurzeln oder selbst das Enzianpulver und trinkt den Absud als Thee.

## Erdbeere (Fragaria vesca L.).

Welche Freude, wenn Kinder das erste Erdbeersträußchen den Eltern, dem Lehrer, dem Pfarrer bringen! Welcher Genuß, wenn als Nachspeise (mit oder ohne Wein) der erste Teller kühlender Erdbeeren auf den Tisch gebracht wird!

Nicht allein die Früchte dieses kleinen, so überaus fruchtbaren Pflänzchens sind gerne gesehen; auch die Blätter sammelt und trocknet manche, für ihre schwachen Kleinen besorgte, von schwerer Arbeit heimkehrende Mutter; denn Erdbeerblätter, das weiß sie, sind ein gutes, gesundes und ein so überaus billiges Nährmittel.

Wie bereitet sie diesen Thee? Sie nimmt Erdbeerblätter, so viel sie mit 3—4 Fingern fassen kann, schüttet ungefähr ½ Schoppen siedendes Wasser dran und deckt beides gut zu. Nach 15 Minuten gießt sie den Thee ab und sie hat reinen Erdbeerblätterthee. Dann mischt sie daran heiße Milch, etwas Zucker, und das Tränklein ist fertig.

Würde die Mutter statt des dritten oder vierten Theiles der Erdbeerblätter **Waldmeister** (Asperula adorata L.) nehmen, so gewänne der Thee an Geschmack und Gehalt.

Frische, schöne Erdbeerblätter, im Mai und Juni an sonnigen Standorten, besonders an hohen Bergeshalden, gesammelt und gut getrocknet, geben vorzüglichen Thee, der durch Beimischung einer kleinen Quantität Waldmeister ein ganz eigenes Aroma erhält. Man probire es einmal!

Die **Erdbeeren** selbst sind als Gesundheitsmittel gar nicht zu unterschätzen. Man gebe dieselben besonders **Rekonvalescenten**, die große Schwäche und Entkräftung nach schwerer Krankheit spüren; man gebe sie verbunden mit anderen Nahrungsmitteln. Wer längere Zeit hindurch, gleichsam zum Kurgebrauch, täglich z. B. 1 Schoppen Milch mit ½ Schoppen Erdbeeren vermischt) wie man dieses in Süddeutschland vielfach thut), oder täglich 2 Mal ein Stück guten Roggenbrodes mit je ¼ Schoppen Erdbeeren genießt, wird bald die überaus wohlthuende Wirkung verspüren, die neben der **Kräftigung** auch in **Blutreinigung** besteht. **Eingekocht** wie Kirschen, Weichseln, Amorellen u. s. w. kann obige Kur mit bestem Erfolg selbst im Winter vorgenommen werden.

Bei **innerer Hitze** leisten Erdbeeren im Sommer selbst Kranken die besten Dienste. Welch' herrliches Refrigerans, d. i. kühlendes Labsal kann dem Lechzenden damit gereicht werden!

**Gries- und Stein-Leidenden** werden vielfach täglich gleichmäßige Portionen von Erdbeeren empfohlen.

Dasselbe gilt für Leberleidende (täglich in verschiedenen Malen bis zu 2 Schoppen) und für Solche, die mit aus dem krankhaften Blute herrührenden **Ausschlägen** behaftet sind. (Morgens und Nachmittags je 1 Schoppen.)

Es ist merkwürdig, wie gerade diese Frucht von der Erde den Menschen so reichlich gereicht wird. Daß unser Verständniß und unsere Dankbarkeit der liebevollen Freigebigkeit ihres und unseres Schöpfers jederzeit entsprechen möge!

## Fenchel (Foeniculum officinale L.).

Die Fenchelkörner dürfen in keiner Hausapotheke fehlen, da das Leiden, in welchem sie Hilfe schaffen, so gar häufig vorkommt; ich meine die **Kolik** mit ihrer Begleitschaft, den **krampfartigen Zuständen**. Schnell siede die Mutter 1 Eßlöffel voll Fenchel in einer Tasse Milch 5—10 Minuten lang und gebe den Heiltrank dem Kranken so warm wie möglich (nie zu heiß, daß man im

Innern nichts verbrennt). Die Wirkung ist meist sehr gut und sehr schnell. Die rasch sich verbreitende Wärme stillt die Krämpfe, die Kolik läßt nach und verschwindet. Aeußerlich soll, wie Solches an anderer Stelle angegeben ist, ein warmer Aufschlag von Wasser und Essig (halb und halb) auf den Unterleib zu liegen kommen.

Fenchelpulver, wie Gewürz auf Speisen gestreut, vertreibt die Gase aus dem Magen und den unteren Regionen.

Das Pulver wird gewonnen, indem man Fenchelkörner im Rohre röstet (dörrt) und in einer gewöhnlichen Kaffeemühle mahlt.

Fenchelöl kauft man in der Apotheke.

Fenchel, als Augenwasser verwendet, klingt manchem Geheilten, der dieses liest, nicht mehr neu. Man koche ½ Eßlöffel Fenchelpulver ab und wasche mit dem Absud ungefähr 3 Mal des Tages die Augen aus.

Reinigender und stärkender noch wirken die Augendämpfe.

Da ich bei jedem Kopfdampfe behufs Lösung im Innern stets 1, zum Mindesten ½ Löffel Fenchelpulver verwende, so ist eigentlich mit jedem Kopfdampf ein solcher Augendampf verbunden.

Aehnliche Wirkungen wie mit Fenchel erzielt man mit Anis und Kümmel. Oefters werden 2 oder gar sämmtliche 3 Heilkörner mit einander vermischt, zusammen gemahlen und benützt.

## Foenum graecum oder Bockshornklee (Trigonella foenum graecum L.).

Von dem Samen des Bockshornklees wird ein Pulver bereitet, das Vielen derjenigen, die meine Wassermittel gebrauchten, längst kein Fremdling mehr ist. Sie schätzen es und benützen es fleißig. Man habe keine Furcht, das Pulver ist ganz unschädlich.

Nach Innen wirkt dasselbe, als Thee zubereitet, kühlend bei hitzigen Fiebern.

Bei Halsleiden mit starken Hitzen im Halse dient der Thee als gutes Gurgelwasser. 1 Kaffeelöffel des Pulvers reicht aus für eine mäßige Tasse Thee, die im Tage (alle Stunden, auch öfter, 1 Eßlöffel voll) getrunken oder zum Gurgeln verwendet wird.

Was die äußere Anwendung betrifft, so ist Foenum graecum das beste von allen mir bekannten Mitteln zum Auflösen von Geschwulsten und Geschwüren. Es wirkt langsam, schmerzlos, aber bis zum letzten Tropfen Eiter ausdauernd und gründlich. Man kocht ähnlich wie beim Leinsamen den bekannten öligen Brei, den man in kleine Linnentüchlein bringt und auflegt.

Bei offenen Füßen ziehen solche Auflagen die sogenannten „Zuschläge“ d. i. die Entzündungen um die Ränder der Wunde aus und verhindern die Bildung des faulen Fleisches oder gar einer Blutvergiftung. Diese letztere Anwendung empfehle ich der besonderen Aufmerksamkeit Aller, denen solche Fußwunden oft recht viel Leid und Sorge bereiten.

Foenum graecum kauft man sich in der Apotheke.

## Hafer oder Haber (Avena sativa L.).

Ein tüchtiges Sieden entzieht den Haferkörnern — auf gleiche Weise kann Gerste behandelt und gebraucht werden — die innewohnende Kraft. Solches Getränk, nahrhaft, leicht verdaulich, kühlend bei vorhandenen inneren Hitzen, ist für Rekonvaleszenten, die z. B. durch die Blattern, durch den Typhus und andere ähnliche Krankheiten übermäßig entkräftigt und geschwächt wurden, ein vorzügliches Nährmittel, ein wahres Labsal. Wie oft bedaure ich es, daß man derlei armseligen Kreaturen, die doch vor Allem neues, gesundes Blut brauchen, alle möglichen, nur nicht solche Getränke bereitet und bietet.

Die Bereitung ist einfach. 1 Liter Hafer wird 6—8 Mal mit frischem Wasser gewaschen, dann in 2 Liter Wasser so lange abgekocht, bis dieses zur Hälfte eingesotten ist. In den abgegossenen Absud rührt man 2 Löffel Honig und läßt die Mischung noch einige Minuten kochen. —

## Hagebutten.

Am Hundsrosenstrauch (Heckenrose) [Rosa canina L.) pflückt die auf ihre Hausapotheke denkende Mutter nicht allein die schönen Rosen, sie sammelt auch mit Fleiß die sogenannten Hagebutten, und zwar nicht allein zu Saucen, auch als Heilmittel. Diejenige Hausmutter wird mit noch größerem Eifer ihren Garten und auch fremdes Eigenthum durchmustern, die in der Familie ein Glied hat, das an Gries oder an Nieren- und Blasenstein, diesen schrecklichen und schmerzlichen Uebeln, leidet. Sie weiß, Hagebuttenthee lindert und reinigt die Nieren und die Blase.

Ich kenne einen hochbejahrten Greis, welcher in jüngeren Jahren viel an Gries und Stein gelitten hat und sich oftmals nicht zu rathen und zu helfen wußte. Man rieth ihm diesen Thee, und er gewöhnte sich mit solcher Vorliebe daran, daß Abends beim Schlafengehen die seit Jahren übliche Tasse nie fehlen darf: sie ist ihm lieber, als ein Glas des besten Weines. „Das sind meine Spiri-

tuosen", sagt er, „das ist das Oel, welches die bald ausgelaufene Maschine des alten Körpers täglich von Neuem zum Gange ölt."

Die Hagebutten werden ausgekernt, die Hülsen getrocknet und daraus der Thee bereitet.

## Harz- oder Weihrauchkörner.

Wie die Kerze träufelt, so träufelt es manchmal aus der Rinde der Tanne oder der Fichte. Ein Jeder, der zur Sommers- oder zur Herbstzeit in den Wald geht, kann dieses Träufeln gewahren. Wie hängengebliebene Thränen sehen diese Harzperlen aus, weiß wie Wachs, klar wie Honig, frisch wie Quellwasser.

Das Harz ist das Blut der Tanne, der Fichte, und wenn ein solcher lebenskräftiger Baum in's Fleisch hinein verletzt wird, so blutet es oft ganz gewaltig.

Dieses Harz, das so zäh klebt und dem Ansehen nach edle, körnige Stoffe enthält, muß gewiß eine besondere Kraft haben!

5—6 solcher erbsengroßen Harzkügelchen oder Harzthränen, längere Zeit hindurch täglich eingenommen und geschluckt, kräftigen die Brust und wirken merkwürdig stärkend auf die inneren Gefäße.

Ich kannte einen sehr schwächlichen Priester, der täglich ein größeres Quantum dieser harzigen Flüssigkeit zu sich nahm. „Diesem Kraftsyrup", meinte er, „verdanke ich die Erstarkung meiner Brust."

Diese Harzpillen kann Derjenige, dem sie der nahe Wald nicht liefert, durch Weihrauchkörner weißer Sorte ersetzen. Weihrauch ist ja auch nur ein feines Harz. 6—8 solcher Körner, auf längere Zeit täglich genommen, bilden eine gute Brustkur.

Die Angst vor Unverdaulichkeit dieser Harzsteinchen, wie sie eine hochgehende Phantasie bezeichnen möchte, soll Dir nicht bange machen. Die Natur verarbeitet auch solcherlei Waare recht gut.

## Heidelbeere (Vaccinium myrtillus L.).

Zur Jakobizeit gehen die Kinder so gerne in die Wälder. Die Heidelbeeren sind reif, eine Leibspeise für die jungen Springinsfelde. Auch alte Kinder lassen sich die Beeren recht gut schmecken. In Großstädten, auf den Obstmärkten sieht man die schwarzen Bekannten korbweise stehen; manches Studentlein denkt an vergangene schöne Jugendzeit, wo es mit der kleinen Schwester in die „Hoidlen" ging, und läßt sich von der Obstfrau für ein paar Pfennig die anheimelnden Schwärzlinge in die Tasche schütten.

Kein Haus sollte sein, das nicht eine gute Portion Heidelbeeren dörrt und für's Jahr aufbewahrt. Sie sind zu gar Vielem nütze.

Man bringt Heidelbeeren, so viel als man mit 2—3 Handvoll fassen kann, in ein Glas und gießt guten, echten Branntwein darauf. Je längere Zeit (selbst Jahre lang) die angesetzten Beeren stehen d. h. je besser dieselben ausgezogen werden, um so schärfer wird und wirkt die Medizin solchen Beerengeistes.

Wer an leichten Diarrhöen leidet, nehme von Zeit zu Zeit einige getrocknete, rohe Heidelbeeren, verkaue und schlucke sie. Sehr oft genügt dieses leichteste Mittelchen. Ich sah Badegäste in großen Badestädten, die, um unangenehmen Ueberraschungen auf dem Spaziergange vorzubeugen, von der erfahrenen und umsichtigen Hausfrau derlei „Stilldiarrhöpillchen" mit auf den Weg bekamen.

Heftiges, andauerndes Abweichen, mit großen Schmerzen verbunden, bei dem mitunter Blut abgeht, stillt ein Löffel Heidelbeerbranntwein, genommen in ½ Schoppen warmen Wassers. Nach 8—10 Stunden kann man die gleiche Medizin nochmals nehmen. Eine dritte Repetition wird kaum mehr nothwendig sein. Suche man in der Apotheke ein unschuldigeres und doch wirksameres Mittel! —

Bei gefährlichen Ruhrerkrankungen arbeitet derselbe Heidelbeergeist der äußeren Wasseranwendung (Aufschläge von Wasser und Essig auf den Unterleib) von Innen überaus wirksam entgegen.

Unter den Tinkturen unserer Hausapotheke ist die Heidelbeertinktur die erste und unentbehrlichste. Sie dient in all' den oben bezeichneten Fällen und ist einer der wärmsten Freunde des Unterleibes. Die Dosis richtet sich nach dem Grade des Uebels: die kleinste beträgt 10—12 Tropfen auf Zucker, die stärkere etwa 30 Tropfen, die stärkste und größte 1 Kaffeelöffel, in warmem Wasser oder in Wein genommen.

## **Hollunder**, schwarzer (Sambucus nigra L.).

Dem Hause am nächsten stund in den guten alten Zeiten der Hollunderbusch; jetzt ist er vielfach verdrängt und ausgerottet. Es sollte kein Wohnhaus geben, wo er nicht gleichsam als Hausgenosse in der Nähe wäre oder wieder in die Nähe gezogen würde; denn am Hollunderbaum sind wirksam die Blätter, die Blüthen, die Beeren, die Rinde und die Wurzeln.

Zur Frühlingszeit sucht die kräftige Natur, der Körper manche Stoffe, die sich in ihm den Winter über angesammelt haben, zu

entfernen. Wer kennt nicht diese Zustände, die sogenannten „Frühlingskrankheiten" wie Ausschläge, Abweichen, Kolik und Aehnliches.

Wer durch eine Frühlingskur Säfte und Blut reinigen und verlegene Stoffe in leichter und natürlicher Weise ausscheiden will, der nehme 6—8 Blätter des Hollunderbaumes, schneide sie klein, wie man Tabak schneidet, und lasse den Thee etwa 10 Minuten lang sieden. Dann nehme er in der ganzen Kurzeit täglich des Morgens nüchtern 1 Tasse solchen Thees, eine Stunde später sein Frühstück.

Dieser einfachste Blutreinigungs-Thee säubert die Maschine des menschlichen Körpers in vortrefflicher Weise und ersetzt armen Leuten die Pillen und Alpenkräuter u. A., die in feinen Schachteln und Schächtelchen heutzutage die Runde machen und oft ganz sonderbare Wirkung thun.

Wie im Frühlinge, so kann diese Kur auch zu jeder anderen Jahreszeit vorgenommen werden. Selbst die gedörrten Blätter liefern guten Thee zur Auflösung und Reinigung.

Wer hat nicht schon von Hollunder-Blüthen zubereitete Kuchen gegessen? (Die schwäbischen sogenannten Küchlein.) Viele Leute backen dieselben gerade zu der Zeit, wo der Baum im weißen Frühlingsschmucke prangt, und sagen, diese Blüthenkuchen schützen vor Fieber. —

Ich kenne einen Ort, in den der Schüttelfrost sehr häufig Einzug hält. Dort sieht man im Frühling auf jedem Tisch diese Hollunderblüthen- oder Fieberkuchen. Spitzfindig und kritisch habe ich dieses nie untersucht; die Leutchen mögen ganz ruhig bei ihrem Glauben bleiben; denn solche Kost ist gut und gesund.

Auch die Hollunderblüthe reiniget, daran zweifelt Niemand, und wäre es gut, wenn in jeder Hausapotheke eine Schachtel gedörrter Blüthen aufbewahrt würde. Der Winter ist lang und es kann Fälle geben, in denen ein derart lösendes und schweißtreibendes Mittelchen überaus treffliche Dienste leistet. Schaden kann solcher Thee niemals bringen.

Bei Organismen, in welche die Wassersucht Einzug halten, sich ansetzen will, treibt die Hollunderwurzel, als Thee zubereitet, so kräftig Wasser aus, daß sie kaum von irgend einem andern Medikament übertroffen wird. Dabei ist ihr Wirken ganz schuldlos.

Die Beere, welche zur Herbstzeit häufig gekocht und als Brei, als Mus gegessen wird, wurde von den Alten hochgeschätzt

als Blutreinigungsmittel. Meine sel. Mutter hat alle Jahre 14 Tage bis 3 Wochen lang eine solche Hollunderkur vorgenommen. Dieses war der Hauptgrund, weßhalb unsere Altvordern noch vor 50—60 Jahren mindestens ein paar Hollunderbäume vor's Haus pflanzten. Wie die hohen Herrschaften heute in die theuere Traubenkur wandern, oft nach fernen Ländern, so gingen unsere Eltern und Großeltern in die Kur zum Hollunderbaum, der sie in nächster Nähe so billig und oft viel besser bediente. Vor mehreren Jahren kam ich in ein österreichisches Alpenland. Da sah ich zu meiner großen Freude auch den Hollunderbaum noch in Ehren. „Ja daran," sagte mir ein alter Bauer, „lassen wir keine Beere zu Grunde gehen." Wie einfach, wie rationell (vernünftig)! Die Vögel selbst, ehe sie ihre Herbstwanderung antreten, suchen noch überall den Hollunderbaum auf, um ihr Blut zu reinigen und ihre Natur zur weiten Wanderung zu stärken. Wie schade, daß der Mensch alle diese Naturtriebe „den gesunden Sinn", vor lauter Kunst und Gekünsteltem nicht mehr fühlt und achtet!

Wird die Beere mit Zucker oder besser mit Honig eingekocht, so dient diese Masse zur Winterszeit besonders solchen Leuten vorzüglich, die wenig Bewegung haben, die mehr zu ruhiger, sitzender Lebensweise verurtheilt sind. 1 Löffel voll von solchem Eingekochten in ein Glas Wasser gerührt, gibt den herrlichsten Kühl- und Labetrunk ab, reinigt den Magen, wirkt auf Urinausscheidung und günstig auf die Nieren.

Viele Landleute dörren die Beeren. Verkocht man diese gedörrten Beeren zu Brei, oder siedet man sie ab zu Thee, oder ißt sie dürr, in allen Formen wirken sie sehr gut bei heftigem Abweichen.

Weil man sich an die überaus guten Dienste des Hollunderbaumes, dieses treuen und früher so geachteten Hausfreundes, nicht mehr erinnerte, deßhalb hat man denselben vielfach verworfen. Daß der alte Freund wieder zu neuem Ansehen kommen möge!

## Honig.

Die früheren Generationen behaupteten, junge Leute sollten ja nicht viel Honig essen, er sei für sie viel zu stark; den Alten dagegen helfe er nochmals auf den Gaul.

Ich habe den Honig vielfach verwendet und stets gefunden, daß er von vorzüglicher Wirkung ist. Er wirkt lösend, reinigend, stärkend.

Als Beimischung zu Thee für Katarrhe und Verschleimungen benützt man den Honig seit langer Zeit.

Die Landleute verstehen es gut, für äußere Geschwüre die Honigsalbe anzuwenden. Wer nicht die Gewandtheit besitzt, solche Geschwüre mit Wasser zu behandeln, dem rathe ich entschieden, vor jeder anderen Schmiererei nach diesem einfachen, unschädlichen und wirksamen Mittel zu greifen. Die Bereitung ist höchst einfach. Man nimmt halb Honig, halb weißes Mehl, rührt die Mischungen durch Zugießen von wenig Wasser gut durcheinander. Die rechte Honigsalbe soll ziemlich fest, nicht flüssig sein.

Auch nach Innen wirkt der Honig bei verschiedenen kleineren Uebeln heilkräftig.

Kleinere Magengeschwüre soll er rasch zusammenziehen, reifen und ausheilen. Ich würde nicht rathen, den Honig rein, dagegen es sehr anempfehlen, den Honig mit einem passenden Thee vermengt zu nehmen. Ohne Beimischung wirkt dieser edle Extrakt zu stark; noch bevor er den Hals passirt, hat er diesen schon „rauh" gemacht. —

Wem das Schlucken wegen Katarrh oder eines ähnlichen Uebels schwer geht, lasse 1 Kaffeelöffel Honig in ¼ Liter Wasser aufkochen. Jeder Sänger hat so das herrlichste und süßeste Gurgelwasser. Selbst wenn ein Tropfen hinunterrinnt, braucht man sich vor dem Magenverderben und Vergiften nicht zu fürchten.

Das reinigende und stärkende Honig-Augenwasser ist bekannt. Siede 1 Kaffeelöffel Honig in ¼ Liter Wasser 5 Minuten lang; alsbald kannst Du das Augenläppchen eintauchen!

Eines noch liegt mir am Herzen. Ich kenne einen Herrn mit mehr als 80 Jahren. Dieser bereitet sich seinen Tischwein täglich selbst. Er gießt 1 Eßlöffel echten Honig in siedendes Wasser und läßt dieses eine Weile kochen. Der Trank ist fertig und soll gesund sein und kräftigen und vortrefflich munden. „Meine Gesundheit und meine Rüstigkeit in solchem Alter," meinte der Greis, „verdanke ich diesem Honigwein." Mag sein! Soviel kenne ich aus eigener Erfahrung (ich habe sehr viel Honigwein bereitet, sehr viel trinken sehen, selbst auch manchmal ein Glas getrunken): dieser Wein wirkt lösend, reinigend, nährend und stärkend. Nicht nur dem schwachen, auch dem starken Geschlechte würde so ein Trank alle Ehre machen. Ich denke dabei stets an den Honigmeth der alten Deutschen. Diesem unverfälschten Biere schrieben sie, wie Tacitus erzählt, hauptsächlich ihre Gesundheit und ihr hohes Alter zu. Wer als echter Sohn urdeutscher Väter sich einmal also gestimmt fühlt,

dem werde ich gerne das Recept dieses außer Gebrauch gekommenen Getränkes kopiren lassen.

## Huflattich (Tussilago petasitis und farfara).

Der Schöpfer hat manches Kraut und manche Pflanze wachsen lassen, die man so wenig achtet oder gar verachtet, so daß man eine Freude hat, einer solchen Pflanze einen Fußtritt geben zu können. Dieses Schicksal trifft auch den Huflattich, weil er gewöhnlich als das reinste Unkraut gilt. Wer aber diese Pflanze kennt, wird sie hochschätzen und als vorzügliches Hausmittel behandeln.

Zum Reinigen der Brust und zum Säubern der Lungen ist es sehr rathsam, Lattichthee zu trinken. Engbrüstigkeit und Husten kann recht leicht durch diese eine Pflanze gehoben werden, besonders wenn eine Anlage zur Schwindsucht vorhanden ist. Diese Blätter können, auf ein Tuch geheftet oder auch ohne dasselbe, auf die Brust gelegt werden. Sie ziehen die Hitze aus, hemmen Schwächen oder entfernen die Fieber. Vorzüglich wirken diese Blätter auf offene Geschwüre gelegt; sie nehmen die Hitze, den Zuschlag (Röthe), ziehen die schädlichen Stoffe nach Außen.

Ganz besonders wirksam zeigen sich die Blätter bei offenen Füßen, wenn die Stellen blau und schwarz, stark entzündet sind; sie nehmen die Hitze und den Schmerz, und wiederholt aufgelegt, sind sie ein ausgezeichnetes Heilmittel. Also bei hitzigen Geschwüren, bei Rothlauf, Gesichtsrose und ähnlichen Zuständen haben wir im Huflattich ein vorzügliches Mittel. Diese Huflattichblätter können auch im Schatten getrocknet, zu Pulver gerieben und als solches eingenommen werden; täglich 2 bis 3 Mal jedesmal 1 bis 2 Messerspitzen voll; dieses Pulver kann sogar in der Kost genommen werden.

## Johanniskraut (Hypericum perforatum L.).

Das Johanniskraut führte seiner großen Wirkungen wegen früher den Namen Hexenkraut. Heutzutage sind seine Leistungen und es selbst ganz vergessen.

Dieses Heilkraut übt besonderen Einfluß aus auf die Leber; sein Thee ist ihr vorzüglichstes Heilmittel. Eine kleine Beimischung von Aloëpulver erhöht die Wirkung, die sich im Urin zeigt, der oft ganze Flocken unreiner Krankenstoffe mitschwemmt.

Kopfleiden, die von wässerigen Stoffen oder Verschleimungen im Kopfe, auch von zum Kopf dringenden Gasen herrühren,

Magendrücken, leichte Verschleimungen von Brust und Lunge heilt Thee von Johanniskraut in Bälde.

Mütter, denen kleine Bettnässer viel Arbeit und Sorge bereiten, wissen von der stärkenden Wirkung solchen Thee's Manches zu berichten.

In Ermangelung von Johanniskraut wende man für all die genannten Zustände die Schafgarbe (Achillea millefolium L.) an.

## Kamille (Matricaria chamomilla L.).

Kamillenthee, der bei Erkältungen, besonders wenn diese fieberartige Zustände begleiten, bei Grimmen (heftigem Leibweh), Krämpfen, starken Congestionen u. s. w. verwendet wird; die Kamillensäckchen sodann, diese trefflichen Wärmer bei verschiedenen Zuständen, sind in jedem Hause so liebe Bekannte, daß es überflüssig erscheint, darüber ein Weiteres zu sagen.

## Kampher.

Die Anwendung von Kampher ist eine allgemein bekannte und geübte. Derselbe wirkt lindernd, erweichend, schmerzstillend.

Zur Verwendung kommt der Kampher im Kampherspiritus und im Kampheröl.

Der Kampherspiritus wird bereitet, indem man ein Stück Kampher, so groß wie eine Haselnuß, in $\frac{1}{4}$ Liter Spiritus auflöst, und dient nur äußerlich zum Einreiben von Quetschungen, Verrenkungen, rheumatischen und krampfhaften Zuständen. Viele benützen ihn zur Stärkung und Kräftigung irgend eines Gliedes — sie thun vollkommen recht.

Kampher, in Baumöl, Salatöl oder Mandelöl so lange gerieben, bis er aufgelöst ist, gibt das Kampheröl. Er erweist sich als vortrefflich zu Einreibungen bei Rheumatismus und Rückenschmerzen und lindert die großen Schmerzen, welche Gichtarten und ähnliche Geschwulsten und Verknorpelungen verursachen.

## Kleie.

Wie unbegreiflich wir Menschen uns in manchen Stücken benehmen, das zeigt so recht, wenn auch nur in einem kleinen, unscheinbaren Punkte, die Behandlung der Kleie. Jede Dienstmagd wirft die Kleie den Schweinen vor, die Kleie, die, ich möchte sagen, gesundere und kräftigere Nährstoffe enthält als das Mehl selbst. Viel vernünftiger würde diejenige Hausmutter handeln, welche die

nahr= und heilkräftige Kleie sorgfältig in selbsteigenen Verwahr nähme und dieses edle, nahrhafte und gesunde Heilkräutchen ihren schwachen Kindern gönnte.

Schwächlichen, Rekonvaleszenten und Kindern ist nichts lieber als leicht verdauliche Speisen. Was die schwächste Natur noch verarbeiten kann, ist ein Absud der Kleie, gleichsam der Extrakt der Frucht selbst.*)

Man nehme Waizen= oder Kornkleie und koche sie ¾ Stunden in heißem Wasser. Dann presse man die Kleie aus, mische in den Absud Honig und lasse die Mischung nochmals ¼ Stunde aufkochen. Von dem fertigen Kleientrunke nehme der Patient 2 Mal im Tage je ¼ Liter. Semmelbrod, das er in den süßen Saft taucht, wird ihm sehr gut schmecken.

Für Kinder und alte Leute weiß ich kaum einen besseren Trank; mit Dank werden dieselben stets dieses Labsal begrüßen.

Daß wir Alle doch wieder einfacher, genügsamer, natürlicher zu werden strebten! Gott gebe es; viel hängt davon ab!

## Knochenmehl (siehe Kreidemehl).

Von diesem Knochenkohlenpulver bereite ich mir stets 3 Sorten. Die erste Sorte ist das sogenannte

### a) Schwarze Pulver:

Ich nehme gesunde Knochen eines gesunden, geschlachteten Stück Viehes und setze dieselben so lange der Glühhitze aus, bis die Knochen zu Kohle verbrannt sind. Diese schwarzen Knochenkohlen werden fein zerstoßen, und das überaus einfache und unschädliche schwarze Pulver ist fertig.

Als zweite Sorte verwahre ich das sogenannte

### b) Weiße Pulver:

Ich brenne die Knochen wie Kalk d. h. so lange, bis sie das Aussehen haben, wie frischgebrannter Kalk. In der That habe ich ja auch der Hauptsache nach Kalk vor mir; denn die beigemengten Salze oder anderen Stoffe bilden bei Weitem den kleinsten Theil. Die verkalkten Knochen werden wieder pulverisirt, d. h. zu Pulver

---

*) Das darf nicht befremden. Bekannt ist ja auch oder dürfte es sein, daß z. B. in den Schalen (schwäbisch „Schelfern") der Aepfel, Birnen ꝛc. mehr Kraft steckt als in dem Fleisch der Früchte selbst. Die Essigprobe (aus den Früchten oder den Schalen) wird meine Behauptung sicherlich nicht im Stiche lassen.

zermalmt, und ich habe ein Pulver, welches das Aussehen hat wie Kreidemehl, das sogenannte weiße Pulver.

Eine dritte Sorte nenne ich das

### c) Graue Pulver.

Ein Theil weißes Pulver, ein Theil schwarzes Pulver, ein Theil zerstoßener weißer Weihrauchkörner dürften in der Farbenmischung ungefähr auf Grau heraus kommen. Daher der Name.

Wer meine Bemerkungen zu der Rubrik „Kreidemehl" gelesen hat, wird verstehen, weßhalb das Knochenkohlenpulver in meiner Hausapotheke eine Rolle und zwar eine sehr wichtige Rolle spielt.

Nach schweren Krankheiten und bei Patienten, die recht geschwächt, an Kräften tief heruntergekommen sind, ist die Wirkung am auffallendsten. Ich selbst konnte manchmal mein Staunen nicht unterdrücken.

Unklar könnte erscheinen, weßhalb ich 3 verschiedene Pulver von denselben Knochen bereite. Die 3 Arten des Knochenkohlenpulvers entsprechen verschiedenen Arten der Schwäche, an welcher die Patienten leiden.

Rekonvaleszenten, die eine Kräftigung des Gesammtorganismus nothwendig haben, selbst Kinder, die wie verkümmerte Waldbäumlein ein elendes Dasein fristen und, man weiß nicht warum, mit den Jahren auch nicht an Kraft zunehmen (hieher zählen besonders die Kinder, welche an der sogenannten englischen Krankheit leiden), bekommen das schwarze Pulver täglich in Wasser oder in der Speise, 1—2 Messerspitzen.

Patienten, bei denen ich sehe, daß die Maschine nur langsam und träge arbeitet, daß es mit der Verdauung und Blutbildung schlecht bestellt ist, daß manche Bestandtheile des Körpers nur karg und unregelmäßig das bekommen, was sie zum Wachsthum, zum Ansatze nothwendig brauchen, daß insbesondere das Knochengerüste wie ein baufälliges Maurergerüst wackelt und am Zusammenbrechen ist, solche bekommen das weiße Kalkpulver. Wie die Mutter dem ganz Kleinen Mehlbrei gibt, der dem noch zahnlosen Milchkindlein mund- und magengerecht ist, so bediene ich sozusagen die armen hungrigen Knochen mit Knochenmehl, auf daß sie einzeln und im Ganzen wieder zusammenhalten.

Wie die Beimischung des Weihrauches besagt, wird das graue Pulver insbesondere denjenigen Patienten oder Rekon-

valeszenten verabreicht werden, bei denen die inneren Gefäße in großem Schwächezustande sind.

Nun hast Du, lieber Leser, das Geheimniß vom schwarzen, weißen und grauen Pulver, von dem viele, sehr viele Patienten zu erzählen wissen, und worüber schon so viel gerathen und disputirt worden ist. Glaube mir, durch diese Pulver allein hätte ich ein reicher Mann werden können! Ich verabscheue und verurtheile im Prinzip die Geheimmittelei und stimme vollkommen Jenen bei, welche dieselbe als Pfuscherei und Quacksalberei brandmarken und verdammen. Meine Mittel brauchen das hellste Tageslicht nicht zu scheuen. Jeder prüfe und wähle das Beste!

## Kohlenstaub.

Kohlenstaub wird stets aus Holzkohle bereitet. Den feinsten und besten liefert das Lindenholz, den selbst manche Apotheker bereiten. In Ermangelung von Lindenholzkohlen reicht jede Holzkohle aus. Je frischer sie ist, desto bessere Dienste thut sie. Die frischeste Kohle ist die soeben aus dem Feuer geholte. Zerdrücke sie fein, und Du hast den oben aufgeführten Kohlenstaub!

Nach Krankheiten, in denen die Verdauungsorgane schwer gelitten haben, erleichtert diese unsere Kohle die Arbeit um ein gut Stück. Es klingt vielleicht sonderbar, aber es ist so. Am Leichtesten nehmen solche Rekonvaleszenten den Kohlenstaub in Milch mit etwas Zucker. Das Quantum darf täglich 1 mittleren Eßlöffel ausmachen und kann auf 1 Mal oder in 2 Malen genommen werden.

Auszehrende dürfen täglich im Ganzen zu verschiedenen Zeiten 2 Schoppen Milch trinken und in jeden Schoppen (Glas) 1 Löffel Kohlenstaub mischen.

Besondere Wirkung erzielt man bei Leberkrankheiten. Das Pulver werde wieder in Milch genommen.

Auf fallende, eiternde, netzende Geschwüre gepudert, täglich 1—2 Mal, saugt der Kohlenstaub auf und befördert und beschleunigt durch diese Auftrocknung die Neubildung der Haut.

## Kreidemehl (siehe Knochenmehl).

Wer hat nicht schon gesehen, wie nicht allein die Hühner, sondern auch andere Hausthiere Körnchen, Kalk oder Mörtel verschlucken? Und wer hat nicht schon gehört, wie es nothwendig geworden ist, vor manchem Kinde die Schulkreide zu verstecken, weil es sonst die-

selbe entwendet und mit leidenschaftlichem Behagen das Stück wie Zucker zerbeißt und ißt?

Sollte die Kreide bei manchen Zuständen dem Menschen in der That dienlich sein? Obige Vorkommnisse mahnen zu reiflichem Nachdenken. Ich habe Kreidemehl in großen Quantitäten selbst angewendet und Viele es anwenden lassen. Die Resultate waren ganz merkwürdige d. i. überaus günstige.

Die Kreide enthält Kalk, Schwefel und andere Stoffe, oder sagen wir lieber Baumaterialien, welche der menschliche Körper nothwendig braucht, insbesondere zum Bau des Knochengerüstes, dieses herrlichen und kunstfertigen Baues des tüchtigsten Baumeisters.

Bei Schwächlingen könnte der Bau mißrathen oder an Festigkeit einbüßen; es fehlt ihnen gleichsam der gute Kalk, der alles Andere, Sand und Steine, bindet.

Diesen, selbst Kindern, die recht schwach sind, gebe ich Kreidemehl, täglich 1 Messerspitze in Wasser oder in der Speise. Da das Mehl geschmack- und geruchlos ist, nimmt man es sehr leicht.

Wer an schwacher Verdauung leidet, wer überhaupt bei aller Pflege nicht recht wachsen und gedeihen will, probire einmal täglich das oben angegebene Quantum Kreidemehl.

„Hier ist gegypst", ließ Franklin mit solchem oder wenigstens ähnlichem Kreidestaub auf ein herrlich prosperirendes Kleefeld in großen Lettern schreiben. Bei Diesem oder Jenem wurde gekreidet, könnte ich von vielen Patienten sagen, die mir unter die Hände gerathen sind.

Vor allen anderen Kranken empfehle ich diesen weißen Staub Bleichsüchtigen, die jeden Tag nicht 1, sondern 2 Messerspitzen — die eine in der Frühe, die andere Abends — nehmen sollen. Ihr Weiß wird dieses Weiß bald wieder in's gesunde, lebensfrische Roth verwandeln.

Wirksamer noch als Kreidemehl ist Knochenmehl.

## Leberthran.

Ein tüchtiger Militärarzt that mir gegenüber einst das Diktum (den Ausspruch): „Mit Leberthran wird großer . . . . . getrieben und schlechter Leberthran hat oft schon recht bittere Folgen nach sich gezogen. Es gibt Inseln, dort wirkt er in skrophulösen Zuständen. Sonst aber verachte ich ihn."

Niemand ist an dieses Urtheil gebunden. Ich für meine Person verwende denselben nie. Als Heilmittel gilt er mir nicht, und da ich schlechten Leberthran als Nährmittel fürchte, gebe ich

zur Nahrung Anderes, das reichlich ersetzt und bringt, was Leberthran bringen soll.

## Leinsamen.

Die Leinsamenumschläge oder Aufleger sind allbekannt und allgemein in Praxis. Mit denselben erzielt man ähnliche Wirkung (kühlend, aufweichend, lösend, ausziehend) wie mit Foenum Graecum. Ich gebe Letzterem den Vorzug, da es mit mehr Kraft und Energie den Feind angreift.

## Lindenblüthen (Tilia grandifolia und parvifolia Ehrh.).

Fast nur noch ältere Leute der alten Schule sammeln die einst so beliebten Lindenblüthen. Sie haben ganz recht und mögen nur treu und konservativ bleiben.

Der Lindenblüthenthee ist neben dem Hollunderblüthenthee der bekannteste Schwitzthee. Ueber das Schwitzen, wie es in der Regel betrieben, vielmehr dem mißhandelten Körper ausgepreßt wird, habe ich meine für dasselbe nicht günstigen Sonderansichten. Dagegen verwende ich die Blüthen sehr gerne für die den Schweiß erzeugenden und das Schwitzen ersetzenden Dämpfe.

Trefflich wirkt solcher Thee bei altem Husten, bei Verschleimungen der Lungen- und Luftröhren, bei Unterleibsbeschwerden, die ihren Ursprung in der Verschleimung der Nieren haben.

Statt der Lindenblüthen verwende ich vielfach das Johanneskraut mit oder ohne Mischung von Schafgarbe (siehe Johanneskraut).

## Malve oder Stockrose (Althaea rosea L.).

Unter den Blumen im Garten dürfen die Malven nicht fehlen. Als der gute Schöpfer ihre uns erfreuende Blüthe malte, hat er mit der Farbe in jedes Blättchen einen Tropfen Heilsaft gegossen.

Die Malvenblüthen, besonders die der schwarzen Malve, als Thee bereitet, heilen Halsgebrechen und lösen Verschleimungen auf der Brust. Gewöhnlich mischt man diese Blüthen mit jenen des Wollenkrautes.

Zu Dämpfen, mögen dieselben zum Einathmen oder insbesondere als Ohrendämpfe dienen, erweist sich die Malve als sehr nützlich.

## Mandelöl.

Das süße Mandelöl soll unter den Oelen der Hausapotheke einen der ersten Plätze einnehmen. Dasselbe wirkt bei verschie-

denen Leiden und Gebrechen, innerlichen wie äußerlichen, lindernd, kühlend, lösend.

Bei Verschleimungen in der Luftröhre, im Magen löst es auf und stellt in letzterem Falle den Appetit und die Verdauung wieder her.

Bei Entzündungen, besonders bei der gefürchteten Lungenentzündung, kühlt es. Solche Kranke sollen täglich 3—4 Mal je 1 Kaffeelöffel Mandelöl einnehmen.

Aeußerlich angewendet dient dieses Oel vorzüglich bei den verschiedenen Ohrenleiden. Bei Ohrensausen, Ohrenreißen, Ohrenkrampf, bei verhärtetem Ohrenfett ist Mandelöl das mir bekannte beste schmerzstillende, eventuell auflösende Mittel. Man gieße 6—8 Tropfen in das leidende Ohr und verstopfe dieses mit Baumwolle.

Wer durch Erkältung, Zugluft, rheumatische Zustände am Gehör gelitten hat, gieße den einen Tag in das eine Ohr 6—8 Tropfen, den andern Tag in das andere ebensoviel und verstopfe jedes Mal die Oeffnung. Nach einigen Tagen kann er, mit lauwarmem Wasser das innere Ohr ausspülend, nach dem Resultate forschen. Besser noch ist der Patient daran, welcher sich durch einen Sachverständigen sachte mit einem Ohrenspritzchen behandeln läßt.

Geschwulste mit großen Hitzen (Entzündungen) sollen mit Mandelöl zart eingerieben werden; es lindert den stechenden Schmerz und kühlt die brennende Hitze.

Die sogenannten „Schrunden" der Landleute, die manchmal recht wehe thun, die durch Sitzen, Liegen, Reiten u. s. w. entstandenen Wunden, mögen diese was immer für einen Körpertheil maltraitiren, werden durch Anwendung (gelindes Einreiben mit süßem Mandelöl) vortrefflich bedient.

Wer unser Oel nicht besitzt, nehme statt dessen Salatöl.

## **Minze, Pfeffer-** und **Wasser-Minze** (Mentha piperita L. und M. aquatica L.).

Pfeffer- (im Garten) und Wasserminze sind verwendbar und in ihren Wirkungen wenig verschieden. Der Wasserminze, die stärker wirkt, gebe ich den Vorzug. Die Minze zählt zu den Hauptmitteln, welche den Magen stärken und die Verdauung befördern. Schon der würzige Geruch zeigt an, daß dieses Kräutchen bezüglich seiner Heilkraft einen vornehmen Platz einnehmen müsse.

Wer Minzenkräuter bei heftigem Kopfweh auf die Stirne bindet, wird bald schon ein Nachlassen und eine Beruhigung fühlen.

Minzenthee, jeden Morgen und jeden Abend 1 Tasse, befördern die Verdauung und machen das Aussehen gesund und frisch.

Denselben Dienst thut das Pulver, wenn ich täglich 1—2 Messerspitzen desselben an Speisen oder in Wasser nehme.

Durch Krankheit sehr Geschwächte, bei jeder Kleinigkeit vom Herzklopfen Befallene, viel an Uebelkeiten und häufigem Erbrechen Leidende sollen den Thee und das Pulver der Minze recht oft gebrauchen.

Minzenthee, in halb Wasser und halb Wein bereitet, mehrere Tage hindurch täglich 1 Tasse genommen, nimmt den übel- und faulriechenden Athem.

Minzenabsud, mit Essig bereitet, von Zeit zu Zeit löffelweise (1—2 Kaffeelöffel) genommen, macht das Blutbrechen stillen.

Minzen, in Milch wie Thee bereitet und warm getrunken, benehmen die Unterleibsschmerzen.

Daß jede Hausfrau diesem wohledlen Pflänzchen mit der Raute ein Eckchen im Garten anweisen möge! Sie lohnen die Mühe allein schon durch den ungemein erfrischenden Wohlduft, den sie bei jeder Berührung freigebigst in unsere Hand legen.

## Mistel (Viscum album L.).

Diese Schmarotzerpflanze, die insbesondere auf alten Bäumen gut gedeiht, ist gleichwohl eine treffliche Heilpflanze. Ihre Heilwirkungen erstrecken sich in erster Linie auf's Blut, und ich kann den Müttern nicht genug an's Herz legen, recht gute Bekanntschaft mit diesem Kraute zu machen.

Thee von Mistel stillt Blutflüsse. Ich könnte eine Reihe von Fällen aufzählen, in denen eine einzige Tasse zur Stillung genügt hat.

Auch bei anderen Störungen im Blutumlaufe kann diese Pflanze und ihr durchaus unschädlicher Thee zu Rathe gezogen werden.

Mit Misteln kann man (zur Hälfte) Zinnkraut mischen; auch Santala, ein rothes Pulver, dient gut zur Beimengung (siehe Santala).

## Nelkenöl.

Das Nelkenöl wirkt ähnlich wie das Mandel- und das Salatöl, mit denen es auch häufig vermischt wird.

Als besonders dienlich hat es sich mir erwiesen gegen faule Gase und verdorbene faule Säfte und Stoffe im Magen.

In der Regel nimmt man das Nelkenöl auf Zucker, täglich 1—2 Mal je 4—6 Tropfen.

## Raute, Garten- oder Wein-Raute (Ruta graveolens L.).

Diese edle, heilkräftige Pflanze ist leider noch allzuwenig bekannt, ich will sagen, in ihren vorzüglichen Wirkungen anerkannt. Die Pflanzen reden zu uns durch ihren Geruch. Wie klar und durchdringend meldet die Raute ihren guten Willen, uns Menschen, für die sie geschaffen, zu helfen, verschiedenes Leid zu lindern, als wenn jedes der kleinen Blättchen gleichsam ein Zünglein wäre. Daß wir dieses Sprechen stets verstünden!

Die Raute wirkt, wie und wo immer sie angewendet wird, stärkend und kräftigend.

Wer nur ein Blättchen kaut, kann diese Wirkung alsbald auf der Zunge verspüren! Dazu erquickt ein Geschmack die ganze Mundhöhle, der wohlthut und anhält wie Weihrauchduft, der ein Haus erfüllt.

Bei Congestionen d. i. Blutandrang zum Kopfe, bei Eingenommenheit des Kopfes, bei Schwindel bewährt sich Thee von Raute vortrefflich; nicht minder bei Athmungsbeschwerden, Herzklopfen und allen Unterleibsbeschwerden und Zuständen (Krämpfen u. s. w.), die in Schwäche des Gesammtkörpers oder einzelner Organe ihren Grund haben. Ich empfehle diesen Thee insbesonders all jenen Personen, die zu den genannten Schwächen, zu Krämpfen, Hysterie u. s. w. Anlage verrathen.

Wer Raute in Spiritus ansetzt, kann statt des Thee's bei den bezeichneten Uebeln täglich (höchstens) 2 Mal 10—12 Tropfen auf Zucker nehmen.

Rautenöl wird ebenso genommen. Die Bereitung des letzteren geschieht folgendermaßen: Gedörrte Rautenblättchen werden zerquetscht und in ein Glas gebracht. Daran gießt man feineres Salatöl und stellt das Glas längere Zeit an die Wärme. Später gießt man den Inhalt ab und nimmt ihn, wie angegeben, tropfenweise.

## Rosmarin (Rosmarinus officinalis L.).

Ein Sträußchen von Rosmarin darf am Hochzeitstage keinem Gaste, bei solennen Festlichkeiten keinem rechten Theilnehmer fehlen. Eine Schande aber wäre es nicht minder, wenn dem Sammler für die Hausapotheke dieses würzige Kräutchen entginge.

Rosmarin ist ein vorzügliches Magenmittel. Als Thee zubereitet und getrunken, reinigt er den Magen von Verschleimungen, bewirkt guten Appetit und gute Verdauung. Wer gerne das Medizinglas auf seinem Tisch oder Stuhl prangen sieht, diesen Tröster in Krankheiten, der fülle ein solches mit Rosmarinthee und nehme Morgens und Abends je 2—4 Eßlöffel voll. Der Magen wird bald Raison annehmen d. i. nicht mehr lange in der Verschleimung stecken bleiben.

Rosmarinwein sodann, in kleinen Portionen getrunken, hat sich als treffliches Mittel gegen Herzgebrechen bewährt. Er wirkt beruhigend und bei Herzwassersucht stark auf Ausscheidung durch den Urin.

Dieselben Dienste leistet solcher Wein bei der Wassersucht überhaupt.

In beiden Leiden nehme man täglich Morgens und Abends 3—4 Eßlöffel oder ein kleines Weingläschen von dem angenehmen Tranke, an den man sich bald gewöhnen wird.

Zur überaus einfachen Bereitung schneide man 1 Hand voll Rosmarin möglichst klein, bringe das Zerschnittene in eine Flasche und gieße diese mit gutem, gelagerten (am besten Weiß-) Weine auf. Nach ½ Tage schon ist der Abguß als Rosmarinwein verwendbar.

Dieselben Blättchen können zu einem neuen Ansatze nochmals verwendet werden.

## Salatöl.

Man lese das über das Mandelöl Gesagte nach; denn nur wenn dieses abgeht, kommt Salatöl (Baumöl) in Verwendung. Bei geringem Vorrathe von Mandelöl kann ihm Salatöl beigemischt werden.

Das hier genannte Salatöl soll reines Provenceröl oder wenigstens reines Repsöl sein.

**Die Art der Verwendung (das Wie und Wo) ist dieselbe wie jene des Mandelöles.**

## **Salbei, Garten=** (Salvia officinalis L.).

Wer ein Gärtchen beim Hause hat, wird, wenn er es neu anlegt, den Salbeistock nicht vergessen; er ist eine hübsche Zier=pflanze. Oft habe ich's gesehen, daß Vorübergehende ein Blatt nahmen und damit die schwarzen Zähne rieben. Dieses besagt, daß Salbei reinigende Kraft besitzt.

Alte, eiternde Schäden (Wunden), mit Absud von Salbei ausgewaschen oder überbunden, heilen sicher und schnell.

Verschleimungen in Gaumen, Hals und Magen entfernt Thee von Salbei.

Salbei, den man wie Thee in Wasser und Wein absiedet und trinkt, reinigt Leber und Nieren.

Kräftiger sind die genannten Wirkungen, wenn mit Salbei Wermuth (halb und halb) vermengt und die Mischung als Thee zubereitet wird.

Pulver dieser Heilpflanze, wie Pfeffer, Zucker oder Zimmt auf Speisen gestreut, leistet bei den verzeichneten Leiden dieselben Dienste wie der Thee.

## **Santala** (siehe Mistel).

Santala oder Santelbaum ist ein rothes Pulver, eigentlich zum Rothfärben dienend; es kann in jeder Apotheke gekauft werden.

Ich mische dieses ganz harmlose Heilmittel stets mit dem Thee von Misteln, indem ich zu 1 Eßlöffel Mistelblätter 2 Messer=spitzen Santala nehme und so die Wirkung besagten Thee's verstärke.

## **Sauerkraut.**

Dieses bekannte Hausmittel möge auch unter den Heilmitteln seine wohlverdiente Stelle finden.

Bei Verwundungen, Verbrennungen und anderen derartigen Zufällen, bei großen Hitzen, zur Auflösung und Ausleitung alter Schäden u. s. w. thun Auflagen frischen (der Krautstande soeben entnommenen) Sauerkrautes ausgezeichnete Dienste.

Man sehe bei den betreffenden Krankheiten selbst nach.

Das Heilmittel ist für Landleute zumal um so beachtens=werther, je leichter und schneller sie dasselbe zur Hand haben.

## **Schlüsselblume** (Primula officinalis L.).

Nur die dunkelgelbe Schlüsselblume hat Werth für die Hausapotheke. Schon der Geruch verräth, daß in all' diesen Blüthen=

kelchen eine besondere Heilflüssigkeit stecken müsse. Kaut man 2—3 dieser gelben Trichterchen, so fühlt man recht gut, welch' medizinischen Gehalt sie bergen.

Wer Anlage hat zu Gliedersucht, zu Gliederkrankheit oder schon an diesen Presten leidet, trinke längere Zeit hindurch täglich 1 Tasse Schlüsselblumenthee. Die heftigen Schmerzen werden sich lösen und allmählig ganz verschwinden.

## Spicköl.

Spicköl oder Lavendelöl ist in jeder Apotheke leicht zu kaufen. Es darf unter den Hausmitteln nicht fehlen.

Täglich zu 2 Malen, je zu 5 Tropfen auf Zucker eingenommen befördert es die Verdauung und macht guten Appetit.

Wer an Blähungen leidet, an Kopfweh in Folge von aufsteigenden Gasen, an Uebelkeiten, nehme Spicköl, wie oben angegeben.

Bei Gemüthsleidenden habe ich dasselbe sehr oft mit bestem Erfolge verwendet und ich behaupte, daß die Heilung in sehr vielen Fällen mit der Entfernung der namentlich auf das Gehirn schlimm einwirkenden Gase zusammenhängt. Nach meinem Dafürhalten schenkt man in der Behandlung Kranker diesen Gasen viel zu wenig Aufmerksamkeit. Wer je an Blähungen gelitten hat, weiß zu erzählen, welch' fatale Rolle diese im Körper wüthenden Winde und Stürme spielen.

Bei Appetitlosigkeit, Congestionen, Schwindel, all den mannigfaltigen Kopfleiden mag man sich an die Anfangs gegebene Verordnung halten.

## Spitzwegerich (Plantago lanceolata L.),

Wenn die Landleute sich bei ihren Arbeiten verwunden, so suchen sie rasch Blätter von Spitzwegerich und ruhen nicht mit Drücken und Kneten, bis das etwas störrige Blatt sich einige Tropfen auszwingen läßt. Diese bringen sie entweder direkt in die frische Wunde oder sie befeuchten damit ein Läppchen, das sie an den wunden Theil bringen.

Verweigert das Blatt seinen Heilsaft, läßt es sich bloß mürbe und etwas feucht reiben, so legen die Leute die mürben Blätter selbst auf. Ist dabei Gefahr der Blutvergiftung? Das kennt der Spitzwegerich nicht. Ein solcher Verband ist der erste, aber manchmal der beste Nothverband; denn die Heilung solcher Wunden geht rasch vor sich. Wie mit Goldfäden näht der Wegerichsaft den

klaffenden Riß zu, und wie an Gold sich nie Rost ansetzt, so flieht dem Spitzwegerich jede Fäulniß und faules Fleisch. — Die Wirkung dieser Pflanze nach Innen ist nicht minder vortheilhaft. Daß doch Hunderte von Menschen im Frühjahr oder Sommer diese Heilblätter sammelten, zerquetschten, die Säfte auspreßten und tränken! Zahllose innere Gebrechen, die aus dem unreinen Blute und den unreinen Säften wie Giftpilze hervorschießen, würden nicht eintreten. Das sind Wunden, die freilich nicht bluten, aber vielfach noch gefährlicher sind.

Die gedörrten Blätter von Spitzwegerich geben gleichfalls eine prächtige Theepflanze ab gegen innere Verschleimung. Die Zeitungen bringen oft lange Anpreisungen der vortrefflichen Wirkungen von Spitzwegerich, noch längere über die da oder dort bereiteten Spitzwegerichsäfte.

Mancher kauft solche Sachen um sein theures Geld. Guter Bauersmann! Mache selbst den Sammler und den Zubereiter und den Apotheker. Du darfst Dir keine Grillen machen. Eines weißt Du: Du hast echte Waare.

Mit gedörrten Spitzwegerichblättern kann zu Thee sehr gut das Lungenkraut (Pulmonaria officinalis L.) verbunden werden (halb und halb).

## **Tausendguldenkraut** (Erithraea centaurium L.).

Welch' merkwürdige Namen unsere Voreltern manchen Kräutchen beilegten! Sie kannten eben noch deren Werth. Unser Kraut muß bei denselben in hoher Geltung und Schätzung gestanden haben. Seine Verwendung kündigt schon der sehr bittere Geschmack an, der es begleitet.

Thee von Tausendguldenkraut leitet die Magenwinde aus, verdrängt unbrauchbare und ungesunde Säuren, unterstützt und verbessert die Magensäfte, wirkt vortheilhaft auf Nieren und Leber. Er ist das beste Mittel gegen Sodbrennen oder, wie die Landleute sagen, gegen das Magensod.

Wer an Störungen im Blut, besonders an Blutmangel, Blutwallungen u. s. w. leidet, suche Rath und Hilfe beim Tausendguldenkraut.

Der Name lautet auf eine hohe Summe; die Hilfe spendet das Kräutchen einem Jeden umsonst.

## **Veilchen** (Viola odorata L.).

Dieses liebliche, wohlduftende Frühlingsblümchen soll mit seinem Heilduſte auch unsere Hausapotheke erfüllen.

Wenn zur beginnenden Frühlingszeit in Folge des oftmaligen Witterungswechsels die Kinder starken Husten oder Keuchhusten bekommen, koche die besorgte Mutter eine Handvoll grüner oder gedörrter Veilchenblätter (auch die Wurzeln des Blümchens können benützt, müssen aber vor dem Absieden zerquetscht werden) in ¼ Liter siedenden Wassers ab und gebe dem Kinde nach je 2—3 Stunden allemal 2—3 Löffel solchen Thee's. Erwachsene heilen den alten Keuchhusten, wenn sie den Thee 3 Mal im Tage (je 1 Tasse) nehmen.

Schwindsüchtigen lindert er ebenfalls den Husten und unterstützt die Schleimauflösung. Er dient wie eine Medizin, soll auch so genommen werden d. i. alle 2—3 Stunden 3 bis 5 Eßlöffel.

Der Thee dient ferner bei Kopfweh und großer Hitze im Kopf. Man befeuchte zugleich einen Lappen mit Veilchenblätterthee und binde denselben an die Stirne oder noch besser, man wasche den Kopf, besonders den Hinterkopf, mit solchem Absud. Ich kenne Fälle, in denen bald Ruhe und Schlaf eintraten.

Bei geschwollenem Halse ist dieser Thee ein probates Gurgelwasser; man tauche zugleich den anzuwendenden Halswickel statt in gewöhnliches Wasser in den Absud.

Wer an Athemnoth leidet, die indessen mehr eine Folge ist von in Magen und Gedärmen angesammelten Gasen und ungesunden Stoffen, mache eine kleine Veilchentheekur d. i. er trinke während einiger Zeit täglich 2 größere oder 3 kleinere Tassen unseres Thee's.

Veilchenblätter, zerquetscht und überbunden, kühlen und vertheilen erhitzte Geschwulste; in Essig abgekocht dient solcher Absud, wenn man ihn zu Auflagen benützt, zur Heilung von Podagra.

Erfreue Dich an dem Wohldufte und dem herrlichen Blau manches schönen Veilchensträußchens! Verwahre aber auch einen kleinen Vorrath des Heilkräutchens in Deiner Hausapotheke, daß es dem Kranken dufte noch zu einer Zeit, in der das Frühlingsblümchen längst verblüht hat!

## **Wachholderbeere** (Juniperus communis L.).

Die Wachholderbeere, wer kennt sie nicht? Als Räucherwerk verbreitet sie in Zimmern und Gängen angenehmen Geruch und verbessert die Luft. Ich bin kein Freund des sogenannten „Ausräucherns" mit Zucker, Essig u. s. w., da ich nicht begreife, wie man da von frischer Luft reden kann. Wenn es aber gilt, einen

Raum, worin ansteckende Kranke, Todte u. s. w. lagen, zu desinfiziren d. i. ansteckungsunfähig zu machen oder zur Zeit ansteckender Krankheiten durch große Räucherfeuer die Luft zu reinigen, dann lobe ich mir stets solchen Wachholderdampf. Der räumt mit allen Pilzen, und wie die fliegenden Anstecker und Krankheitsverbreiter heißen, gründlich auf.

Aehnliche Wirkung übt der Wachholder im Innern des menschlichen Organismus aus. Die Beere räuchert gleichsam den Mund und den Magen und feit gegen Ansteckung. Wer im Dienste Schwerkranker (Scharlach, Blattern, Typhus, Cholera u. s. w.) durch Heben, Tragen, Bedienen, Anhören derselben der Ansteckungefahr bei Tag und bei Nacht preisgegeben ist, kaue stets einige Wachholderbeeren (6—10 im Tage). Sie bereiten guten Geschmack im Munde und thun gute Dienste bei der Verdauung. Sie verbrennen gleichsam die schädlichen Miasmen, Ausdünstungen u. s. w., wenn diese durch Mund oder Nase eindringen wollen.

Solche, die an schwachem Magen leiden, mögen das folgende Verfahren einhalten, gleichsam eine kleine, erprobte Kur mit Wachholderbeeren machen:

Den ersten Tag sollen sie mit 4 Beeren beginnen,

den zweiten Tag mit 5 Beeren fortsetzen,

den dritten Tag sollen sie 6, den vierten 7 Beeren kauen und so mit Tagen und Beeren bis auf 12 (Tage) und 15 (Beeren) auf- und dann wieder auf 5 Beeren heruntersteigen; beim Absteigen jeden Tag 1 Beere auslassend. Viele kenne ich, deren gasgefüllter und in Folge dessen geschwächter Magen durch diese einfache Beerenkur gründlich gelüftet und gestärkt wurde.

Bei Stein und Gries, bei Nieren- und Leberleiden haben die Wachholderbeeren seit alten Zeiten guten Ruf; auch in all' jenen Fällen, wo es gilt faule Gase, faule, wässerige und schleimige Stoffe aus der Natur, dem Körper zu entfernen.

Neben den Beeren benütze man die jungen Sprossen des Wachholderstrauches zu Thee bei Anfängen der Wassersucht, deßgleichen zur Reinigung des Blutes.

Das Oel kauft man am besten in der Apotheke.

Die Tinktur kann man sich selbst ansetzen in Wein, Branntwein oder Spiritus.

Den Hausvater, die Hausmutter würde ich nicht loben, welche ihr Fleisch, ihr Sauerkraut sorgfältig und fleißig mit Salz und Beeren vom Wachholderstrauche einmachen, welche pünktlich und ängstlich ihr Haus, ihre Wohnungen damit räuchern, die Hütte ihrer

Seele aber, den Körper, vielfach im Staube und Moraste liegen lassen. Auch für diese viel wichtigere Hütte sollen sie des Jahres ein paar Mal so ein Räucherfeuer, das reinigt und das Athmen erleichtert, anzünden.

## Wegwart (Cichorium intybus L.).

Der Wegwart wartet am Wege auf den, der ihn in seine Hausapotheke einheimsen will, auf jedem Wege. Er heißt auch Sonnenwirbel, da seine Blätter sich stets der Sonne zukehren. Wenn man ihn ansieht, den guten Wegwart, mit seinem verkümmerten Stengel und den zerzausten Blättchen, so kommt er einem vor wie ein Struwelpeter unter den Pflanzen. Nur die blaue Blüthe, etwas heller als die Kornblume, bringt ihn wieder etwas in Kredit und Achtung.

Das Aussehen täuscht gar oft; auch beim Wegwart ist es so; denn sein Inneres ist golden.

Thee von Wegwartkraut hebt Verschleimungen im Magen, nimmt die überflüssige Galle. Er reinigt Leber, Milz und Nieren und führt die kranken Stoffe durch den Urin aus. Man nehme zu diesem Zwecke (es kann auch geschehen, um den durch irgendwelche Nahrung u. s. w. verdorbenen Magen wieder in Stand zu setzen, um die Verdauung zu befördern) während 3—4 Tagen täglich 2 Tassen, die eine vor dem Frühstück, die andere Abends.

Bei Magendrücken, auch bei schmerzlichen Entzündungen am Körper, lege man auf den Magen und auf die wehthuenden Stellen mit heißem Wasser abgebrühte und in ein Tuch gehüllte Wegwartkräuter und Blüthen und erneuere diese Auflagen täglich 2—3 Mal.

Die Kräuter werden sehr oft in Spiritus angesetzt. Dieser Wegwartsprit hebt das Schwinden, wenn man die schwindenden Glieder täglich ungefähr 2 Mal gut mit demselben einreibt.

Wie das Kraut und die Blüthen, so sind auch die Wurzeln zu den genannten Heilzwecken dienlich. Man sticht dieselben am Leichtesten aus bei Regenwetter.

## Wermuth (Artemisia absinthium L.).

Wermuth zählt mit zu den bekanntesten Magenmitteln. Er leitet die Magenwinde aus, verbessert und unterstützt die Magensäfte und hilft so guten Appetit und gute Verdauung bereiten, mag er als Thee oder als Pulver genommen werden.

Für üblen Geruch aus dem Munde, wenn derselbe vom Magen ausgeht, wirkt Wermuth vortrefflich.

Wer an der Leber leidet (Melancholie), der greife statt nach der Prise Tabak 1 Mal oder 2 Mal im Tage nach dem Döschen mit Wermuthpulver und streue den Inhalt der beiden Finger auf den ersten Löffel Suppe oder wie Pfeffer an eine Speise. Die abnehmende Gelbsucht wird bald die Verbesserung der Galle anzeigen, und der Kranke, dem die verfangene faule Luft und die oft noch fauleren Säfte — wahre Düngerstätten des Magens — gleichsam den Athem zuschnüren, wird wieder freier aufschnaufen.

Wermuth kann auch zu einer Tinktur verwendet werden, die sehr lange hält, ohne zu verderben. Wie ein einziges Körnchen Weihrauch, das auf der Kohle glimmt, ein ganzes Zimmer mit Wohlduft erfüllt, so vermag ein Blättchen Wermuth den Inhalt einer ganzen Spiritusflasche mit bitterem Geschmacke anzuhauchen — ein Zeichen, wie stark die Tinktur sein und wirken muß.

Reisende, die viel von Magenbeschwerden und Uebelichkeiten geplagt werden, sollen ihr Fläschchen mit Wermuthtinktur als treuen Begleiter nie vergessen.

Wermuththee hat manchem Augenleidenden auch schon als Augenwasser gute, ja die besten Dienste geleistet. —

## Wühlhuber I.

Vor 40, 50 Jahren noch war es Mode, zu einer genau bestimmten Zeit Ader zu lassen, zu einem anderen, im Kalender gewissenhaftest notirten Termine (ein gewisses Mondviertel) die jährliche oder halbjährliche Laxire einzunehmen. Wie doch die Zeiten und die Ansichten und die Menschen, welche die letzteren bilden, wechseln!

Noch heutzutage lassen sich viele Leute den Glauben nicht nehmen, daß von Zeit zu Zeit der Magen einer gründlichen Musterung und Ausräumung bedürfe.

Man möchte lächeln, wenn es nicht manchmal allen Ernstes zum Weinen wäre. Fürwahr, wenn man normalen, einfachen, gesunden Sinnes ist und zuweilen an die Lebensweise gewisser Menschen, fast fühle ich mich versucht zu sagen, ganzer Gesellschaftsklassen denkt und an die Speisen und Getränke, welche sie geniessen, dann in der That ist obiger Glaube nicht unbegründet.

Könnte der entsetzlich geplagte und sündhaft überangestrengte (weil überfüllte) Magen schreien, er würde aufschreien und um Hilfe rufen gegen derlei unvernünftige und frevle Uebelthäter. So aber

muß er Alles selbst „verschlucken" und dabei freilich nicht nur verdorben, sondern elendiglich zu Grunde gerichtet werden.

Für's Erste also bin ich für eine vernünftige Lebensweise, für menschenwürdige Behandlung des Arbeiters, der für alle weitere Arbeit die unentbehrlichen Fundamente legt. So allein wird und kann dieser treue und fleißige Arbeiter selbst, der Magen, gesund bleiben.

Sollte unversehens — das kann ja passiren — auch ihm ein Unfall geschehen, so bin ich durchaus gegen alles drastische (zu starke) Laxiren und verwerfe alle heftig wirkenden Laxirmittel, sie mögen heißen, wie sie wollen.

Unter Laxiren versteht man doch wohl nichts Anderes, als unbeschadet der Gesundheit und Körperkraft reichlicheren, ergiebigeren Stuhlgang hervorzubringen suchen. Dieses aber kann in ganz anderer, in so einfacher und unschädlicher Weise geschehen, daß die verwendeten, unschuldigen Pflanzenmittel den Magen nicht gleichsam als Feind angreifen, sondern als treue Freunde mit dem Freund Arm in Arm gehen, ihn heben und stützen, zur selbsteigenen Thätigkeit, zur eigenen Kraft, zu den eigenen Mitteln (Magensäften) ihm lediglich ihre Hilfe und Hilfsmittel anbieten und leihen.

Recht lange Zeit habe ich unter den verschiedensten Pflanzen diejenigen herausgesucht, die bei der trefflichsten Sonder- oder Einzelwirkung doch nur viribus unitis, mit vereinten Kräften, dem Magen wirksam helfen d. h., die zur selben Zeit, zu welcher sie ihn durch gründliche Auflösung und Ausleitung alles verdorbenen Inhaltes schwächen müssen, zugleich so stärken, daß er nicht nur keine Stunde die Arbeit einstellt, sondern nicht einmal mit Brummen und Murren arbeitet.

Die Mittelchen und deren Mischung denke ich gefunden zu haben. Die beiden Theearten sollen kein Geheimniß sein. Ich wünsche, daß im Gegentheile recht viele zu ihrem Nutzen sie gebrauchen und zur Linderung der Leiden Anderer sie bereiten.

Das Kindlein wurde wiederum von fremder Seite, nicht von mir getauft. Ein Herr, dem dieser Thee die Magenuhr wieder aufzog und regulirte, benannte ihn „Wühlhuber". Ich hatte an dem bezeichneten Namen nichts auszusetzen und zu ändern. Seitdem hat er vielen Hunderten wacker beigestanden, und er könnte Manches erzählen; denn in großen Quantitäten ist er zu wiederholten Malen gewandert bis in die Schweiz, bis nach Ungarn.

Die 2 Rezepte für den Wühlhuber sind folgende:

Man nehme 2 Eßlöffel gemahlenen Fenchel, 2 Eßlöffel zerquetschte Wachholderbeeren, 1 Eßlöffel Foenum graecum, 1 Eßlöffel Aloëpulver. Das Ganze werde gut gemischt und in einer Schachtel an trockenem Orte aufbewahrt. Das Mittel wirkt erst nach 12 bis 30 Stunden. Man nimmt den Thee d. i. 1 kleine Tasse desselben, gewöhnlich Abends vor dem Schlafengehen. Zur Tasse genügt ein Kaffeelöffel der Mischung, welche während ¼ Stunde gesotten, dann abgegossen und kalt oder warm, mit oder ohne Zucker, getrunken wird.

Kräftige, robuste Naturen können 2 Tage nacheinander 1 Tasse Wühlhuber trinken.

Schwächere Patienten thun besser, die eine Tasse auf 2—3 Tage zu vertheilen, so daß sie jeden Abend 4—6 Eßlöffel voll wie Medizin einnehmen. Ohne Beschwerden zu verspüren, werden sie den Suchenden im Inneren forschen, untersuchen, zusammentreiben, wühlen hören.

Bei Manchen, die den Thee gebrauchen, wird derselbe absolut keine Resultate zu Tage fördern, obwohl sie im Inneren seine emsige Arbeit spüren. Die Polizei sucht, findet aber manchmal keine Diebe. Der Wühlhuber sucht; wo aber Nichts zu finden und zu entfernen ist, da läßt er alles Andere in Ruhe und erzeugt so nicht jene großen und so beklagenswerthen Schwächen, die dem Abführen sonst stets auf dem Fuße folgen.

Wie auf den Stuhlgang, so wirkt dieser Thee auf den Urin. Selbst große Verschleimungen auf der Brust leitet er aus.

Mir kamen Fälle vor, in denen der Wühlhuber nach langwierigen, schwer zu stillenden Diarrhöen den letzten Rest der Unreinigkeiten entfernte, und auf die innere Revolution sofort der tiefste und dauerndste Frieden folgte. Eine kleine Tasse, während des Tages in 3 Portionen getrunken, reicht vollkommen aus.

## Wühlhuber II.

Das zweite Rezept dieses Thee's ist das nachfolgende:

2 Eßlöffel gemahlenen Fenchel,
3 Eßlöffel zerquetschte Wachholderbeeren,
3 Eßlöffel Pulver von Attichwurzeln,
1 Eßlöffel Foenum graecum,
1 Eßlöffel Aloëpulver.

Dieser Thee schließt die Wirkung auf den Stuhlgang nicht aus; doch sein Revier sind (statt des Magens und des Darmkanals) mehr die Nieren und die Blase; die kranken Stoffe treibt er aus

durch Harnausscheidung. Wer Unbehaglichkeit im Un erleibe (in der Blasengegend) fühlt oder Beschwerden im Uriniren, Brennen in Blase und Nieren, die Anfänge der Wassersucht, wende ruhig diesen zweiten Wühlhuber an.

In der Gebrauchsanweisung gelten dieselben Regeln wie beim Wühlhuber I.

### **Wollkraut** (Verbascum Schraderi Meyer) [Wetterkerze].

Die Blüthen des Wollkrautes und der Wollblume werden von den Landleuten fleißig gesammelt. Sie wissen, daß dieselben zur Winterszeit wirksames Gurgelwasser und noch wirksameren Thee abgeben bei Halsgebrechen, Katarrhen, Verschleimungen der Brust, Athemnoth.

Von Neuem sei solcher Thee recht warm empfohlen! Ich mische unter die Blüthen des Wollkrautes in der Regel noch die der schwarzen Malve (halb und halb); solcher Thee wirkt auf die Schleimlösung noch nachhaltiger und kräftiger.

### **Zinnkraut** oder **Schachtelhalm** (Equisetum arvense L.).

Die vielseitige und vorzügliche Wirkungskraft dieses Heilkrautes kann nicht genug empfohlen werden. Es reinigt nicht bloß die Geschirre, weßhalb es bei allen Hausfrauen als treffliches Putzmittel gilt, es reinigt und heilt auch innere und äußere Gebrechen des menschlichen Körpers.

Bei alten Schäden, faulenden Wunden, bei allen, selbst krebsartigen Geschwüren, sogar bei Beinfraß dient Zinnkraut in außerordentlicher Weise. Es wäscht aus, löst auf, brennt gleichsam das Schadhafte weg. Das Kraut kommt entweder als Absud bei Waschungen, Wickeln, Auflagen oder, indem es selbst in nasse Tücher eingehüllt und auf die leidenden Stellen gelegt wird, dann besonders bei gewissen Dämpfen zur Verwendung.

Näheres enthält die Beschreibung der einzelnen Krankheiten.

Mannigfaltiger noch sind die Dienstleistungen des Zinnkrautes nach Innen.

Sein Thee, der nie schaden kann, reinigt den Magen. Man nehme von Zeit zu Zeit (nicht täglich) 1 Tasse. Er lindert die Schmerzen bei Gries- und Steinleiden und bringt vor Allem den Leidenden Hilfe, die Beschwerden haben im Wassermachen (Uriniren). Da ist er einzig, unersetzbar und unschätzbar. Die Zinnkrautdämpfe, speziell für diese Uebel, sollen nur

angedeutet werden. Gerade solche Leiden sind entsetzlich schmerzhaft — und so häufig. Man beobachte wohl das einfache und ohne jede Mühe zu bekommende Schmerzstillkraut! Täglich sollen solche Kranke neben der eventuellen äußeren Anwendung 1 Tasse Zinnkrautthee trinken.

Bei Blutungen, Blutbrechen zählt er mit zu den ersten und besten Theen. Wer Blut bricht, nehme ihn schleunigst. Ich kenne Fälle, in denen nach 4 Minuten schon völliger Stillstand eintrat.

Bei starkem Nasenbluten ziehe man durch die Nase wiederholt solchen Thee auf. Er wirkt zusammenziehend und hilft schnell.

Solchen, die von Blutflüssen heimgesucht werden, empfehle ich, täglich 1—2 Tassen dieses Thee's zu trinken.

In jeder Hausapotheke sei Zinnkraut in genügender Menge vorhanden, daß man es im Falle der Noth, die oft plötzlich hereinbricht, sofort zur Hand habe.

# Anhang.

## Rezept zur Bereitung des Kleienbrodes.

Man läßt in der Mühle den Waizen mahlen mitsammt der Kleie. Die Müller thun dieses nicht gerne aus naheliegenden Gründen*); man soll deßhalb die erhaltene Waare stets gut mustern.

Von dem Kleienmehle nimmt man 1, 2, 3—4 Kilo (je nachdem man für wenige oder mehrere Personen zu backen hat) in eine Schüssel und macht mit heißem Wasser einen Teig an, der über die Nacht an einem mäßig warmen Orte stehen bleibt. Weder Sauerteig, noch Salz, noch anderes Gewürz darf an den Teig kommen.

Andern Tages formt man aus dem Teige kleinere, länglich runde Laibchen oder Wecken, bringt sie in den wie zum Backen gewöhnlichen Brodes geheizten Backofen und läßt sie $1\frac{1}{4}$ — $1\frac{1}{2}$ Stunde in der Hitze.

Sogleich beim Herausnehmen legt man das gebackene Brod auf 3—4 Minuten in siedend heißes Wasser und läßt es bis zur völligen Durchdringung Wasser einsaugen. Dann kommt es zur Trocknung nochmals kurze Zeit in den Ofen.

Diese letztere Manipulation habe ich von einem Prior der Trappisten erfahren, der sagte, er habe das Backen solchen Brodes

*) Wer bei größerem Verbrauche von Kleienbrod sich eine der extra hiezu bestehenden Schrotmaschinen kaufen kann, ist am besten daran: er kann nie betrogen werden. Ich kannte in Tirol einen Professor, welcher ein schweres Magenleiden hatte. Da er die wenigsten Speisen ertragen konnte, kamen seine Kräfte sehr herunter. Man rieth ihm das Kleienbrod und eine solche kleinere Maschine. Alsbald ließ er diese von Wien kommen und machte in den Stunden der Handarbeit selbst den Müller und den Treibesel. Er hat sich sein Mehl selbst gemahlen, und seine wackere Frau hat ihm das Brod gebacken. Er wurde so gesund und sein Magen mit ihm, daß dieser fortan bei keiner Speise mehr den Dienst verweigerte.

lange und auf verschiedene Weise probirt und gefunden, daß diese Art des Backens die beste sei, indem so aus der Kleie aller Nähr- insbesondere Zuckerstoff ausgezogen werde.

Ich kenne viele Männer, die mit Vorliebe solches Brod gegessen haben, jetzt noch essen und sagen, daß es bei Magen-, bei Verdauungs-, insbesondere bei Hämorrhoidalbeschwerden vorzügliche, einzige Dienste leiste.

Andere habe ich gekannt, die das geschmack- und gewürzlose Brod beim ersten Verkosten sonderbar fad fanden, die aber später, ich kann sagen, mit fast leidenschaftlicher Vorliebe darnach gegriffen haben.

Das gebackene Brod werde an einem kühlen Orte aufbewahrt und, sollte die Kruste zu hart sein, mit einem feuchten Tuche umwunden.

## Bereitung des Honigweins.

(Sehr empfehlenswerth für Gesunde und Kranke.)

Die alten Deutschen hatten wenig oder auch keinen Wein. Das braune Bier kannten sie nicht, weil es noch keines gab. Ihre Speise war sehr einfach, und dennoch waren sie ein mächtiger Volksstamm; sie erreichten ein hohes Alter und erfreuten sich einer außerordentlichen Gesundheit. Dieses hohe Alter und diese außerordentliche Gesundheit schrieben sie dem Meth (Honigweine) zu. Es ist nur Schade, daß dieses edle Getränk so wenig bekannt ist, und an dessen Stelle das allgemein verbreitete Braunbier als Getränk gekommen ist, das durch die vielen Verkünstelungen oft nicht mehr als gesundes Getränk betrachtet werden kann. Es sind in den größten Bienenwerken gewöhnlich auch Rezepte, wie der Honigwein bereitet werden könne. Man hört aber auch oft die Klage, daß man Versuche gemacht habe, diese Rezepte nachzumachen, aber nie zu einem glücklichen Resultate gekommen sei.

Ich lasse ihn gewöhnlich bereiten, wie folgt: Ich lasse in einen recht reinlichen kupfernen Kessel 60—65 L. weiches Wasser bringen. Ist dasselbe ziemlich warm geworden, so werden circa 6 L. Honig daran gerührt. Nun läßt man Wasser und Honig recht gelinde 1½ Stunden sieden. Zeitweilig wird der schmutzige Schleim, der sich oben ansetzt, weggeschöpft. Ist die Zeit des Siedens vorbei, dann wird dies Honigwasser ausgeschöpft in blecherne oder irdene Geschirre. Ist dann selbes so abgekühlt, daß es noch mehr Wärme hat als das Wasser, das an der starken Sonnenhitze erwärmt wurde, dann wird es in ein sorgfältig gereinigtes Faß

gebracht. Das Spund wird darauf gelegt, aber nicht befestiget. Ist der Keller ziemlich warm, dann beginnt nach 5—10 Tagen die Gährung. Nach ungefähr 14 Tagen Gährungszeit wird dieser junge, gegährte Honigwein in ein anderes Faß abgezogen. Die Hefe natürlich bleibt weg. Im zweiten Faß dauert die Gährung ungefähr 10—14 Tage, und wenn der Honigwein ganz ruhig wird, daß man im Fasse nichts mehr hört, dann wird das Spundloch geschlossen. Nach 3—4 Wochen wird er hell und ist trinkbar. Wird er dann in Flaschen abgezogen, gut verstopfelt und in kalten Sand gebracht, mussirt er in einigen Tagen ziemlich stark. Dieses Getränk ist sehr kühlend; deßhalb trinken ihn die Fieberkranken recht gerne. Wenn Kranke weder Wein noch Bier trinken können, so ist ihnen ein solcher Honigwein ein Labsal. Er ist aber auch den Gesunden ein gutes Getränk; er soll aber nur in kleinen Portionen getrunken werden, sonst widersteht er.

## Inhalt einer kleinen Hausapotheke.

**I. Tinkturen** von
Arnika,
Enzian,
Heidelbeeren,
Rosmarin,
Wachholderbeeren,
Wegwart,
Wermuth.

**II. Thee** von
Angelika,
Anserine,
Attich,
Augentrost,
Baldrian,
Bitterklee,
Brennessel,
Dornschlehblüthen,
Eibisch,
Eichenrinde,
Erdbeeren,
Hagebutten,
Hollunder,
Huflattich,
Johanniskraut,
Kamille,
Lindenblüthen,
Lungenkraut,
Malve,
Minze,
Mistel,
Rosmarin,
Raute,
Salbei,
Schafgarbe,
Schlüsselblume,
Spitzwegerich,
Tausendguldenkraut,
Veilchen,
Wachholderbeeren,
Waldmeister,
Wegwart,
Wermuth,
Wollkraut,
Wühlhuber,
Zinnkraut.

**III. Pulver** von
Alaun,
Aloë,
Angelika,
Attich,
Augentrost,
Baldrian,
Fenchel,
Foenum graecum,
Huflattich,
Leinsamen,
Minze,
Salbei,
Santala,
Wermuth; ferner
Knochenpulver,
Kohlenstaub,
Kreidemehl.

**IV. Oele** von
Anis,
Fenchel,
Kampher,
Raute,
Wachholderbeeren; ferner
Mandelöl,
Nelkenöl,
Salatöl,
Spicköl.

# Dritter Theil.

# Krankheiten.

# Einleitung.

Die folgenden Krankheitsfälle beruhen nicht auf Einbildung und Erdichtung. Es sind lauter aus dem Leben gegriffene Thatsachen, und für jede in denselben genannte oder angedeutete Persönlichkeit stehe ich jederzeit ein. Sie wollen nicht Lärm schlagen oder großthun, sondern unterrichten und im Leben dienen.

Nur zu gut weiß ich selbst, welch mangel- und lückenhaftes Stückwerk dieser dritte Theil bildet, wie wenig er die Krankheiten erschöpft d. i. vollständig aufzählt. Zum Theil hat die Zeit Solches nicht erlaubt; in der Hauptsache aber wollte ich es gar nicht anders haben. Ich wollte nämlich nicht trocken die einzelnen Uebel und deren Heilmittel herbuchstabiren — das muß später ein kleines handliches Büchlein thun —; ich wollte mit Absicht und mit Rücksicht auf den mir zunächst vor Augen schwebenden Leserkreis die gewählten Fälle mehr in Unterhaltungsform beschreiben, doch so, daß jeder Einzelfall zugleich Winke und Lehren gibt über die Zeichen (Symptome) der betreffenden Krankheit, über die gute Auswahl der Anwendungen u. s. w.

Wie der im Garten einen Strauß windende Gärtner nicht von allen Blumen pflückt und nicht von jeder Sorte die gleiche Anzahl, so suchte ich auch auf dem Krankheitsfelde die am häufigsten unter uns vorkommenden Krankheiten und unter diesen diejenigen Fälle aus, welche mir besonders lehrreich zu sein schienen. Ob und in weit ich's getroffen — der Wille war gut! Und ich denke, wer mit gutem Willen ohne Voreingenommenheit liest, kann auch im Sande manches Goldkörnchen finden.

Ueber die Schreibform im Allgemeinen habe ich in der Vorrede gesprochen; ich bemerke hier nur, daß kleine Wiederholungen, vorzüglich in der Art der Anwendungen, der Klarheit wegen geschahen. Bezüglich der letzteren wolle man stets den ersten Theil zu Rathe ziehen.

Krankheiten sind Kreuze, lieber Leser! Jeder von uns wird früher oder später zum Mindesten ein solches Kreuz zu tragen bekommen, vielleicht bis zum Absterben. Wir dürfen uns diese Kreuze zu erleichtern suchen. Schon zu Naaman, dem aussätzigen Syrerfürsten, sprach der Prophet Elisäus: „Geh' hin und wasche Dich sieben Mal im Jordan, und Dein Fleisch wird wieder gesund und Du rein werden."

Daß der Herr die gute Absicht, manchem recht schwer schleppenden Kreuzträger unter die Arme zu greifen, segnen möge!

## Alphabetisches
# Verzeichniß der Krankheiten.

---

### Asthma.

Ein Herr erzählt: „Ich bin 46 Jahre alt. Seit 20 Jahren leide ich an Asthma. Ich wandte mich an verschiedene Aerzte; allein sie erklärten meine Krankheit für unheilbar und verordneten mir nur Beruhigungsmittel, die alle erfolglos geblieben. So blieb mir nichts anderes übrig als mein Kreuz tragen, bis mich Gott durch den Tod davon befreien wird. Dieses Kreuz war oft recht schmerzlich. Recht oft traten die Athembeschwerden besonders zur Nachtzeit ein in einem so heftigen Grade, daß ich ganze Nächte, auch bei der größten Winterkälte, vor dem offenen Fenster stehen mußte, um nicht zu ersticken. — So ein Anfall konnte mehrere Tage nach einander fortdauern. Alle gebrauchten Mittel waren ohne Wirkung. Zu diesem langen Leiden kam noch Appetitlosigkeit, große Abnahme der Kräfte, daß ich einsehen mußte, daß es so nicht mehr lange gehen kann. Endlich erbarmte sich der Himmel. Das Buch „Meine Wasserkur“ kam in meine Hände und es kam mir als Helfer in der größten Noth. In 8 Tagen wurde ich geheilt. Es ist kaum glaublich, wie das Wasser eine Natur in kurzer Zeit so umwandeln kann. Die Anwendungen waren: 1) Oberguß, darauf Knieguß — Wassergehen; 2) Rückenguß — Schenkelguß; 3) Sitzbad — Oberguß — Halbbad; 4) Oberguß — Rückenguß — Wassergehen; 5) Halbbad — Oberguß — Sitzbad; 6) Vollbad — Oberguß; 7) Schenkelguß — Oberguß. Dazu täglich 1 bis 2 Stunden im Gras baarfußgehen. Es war Sommer, und meine Lage wurde von Stunde zu Stunde leichter.“

## Augen (-Katarrh).

Ein berühmter Militär-Arzt sagte mir vor ca. 30 Jahren: Der Katarrh ist ein Uebel, aus dem sich alle möglichen Krankheiten entwickeln können, wie Schleimfieber, Nervenfieber, Typhus, Ruhr, Abzehrung, Schwindsucht u. s. w. Darum härte man seine Natur gut ab, damit man bei all' den unzähligen Anlässen und Gelegenheiten, die ganz dazu angethan sind, Einem einen Katarrh anzuhängen, gesichert und gefeit sei. — Hat man einen Katarrh, so soll man nicht eher ruhen, bis er vollständig ausgeheilt ist.

Bedeutet gänzliche Erblindung soviel als Elend, so sind die verschiedenen Augenleiden immer Führer zum Elend. Die Augen gleichen kostbaren Perlen in der Schädelschale. Aber es sind ihrer nur zwei. Ein unersetzlicher Verlust ist's schon, wenn eines verloren geht. Sei darum wohl auf der Hut und hüte beide gut! Augenleiden kommen häufig schon bei kleinen Kindern vor, die wenige Wochen alt sind, bei Schulkindern noch häufiger. Wir können sagen, in jedem Alter und Geschlecht trifft man Augenleidende genug.

Meistens stammt das Leiden aus dem Körper. Bei gesunden Menschen werden alle überzähligen Flüssigkeiten im Körper durch die Transpiration (Ausdünstung), durch das Athmen und anderes ausgeschieden. Wunderbar ist das Arbeiten dieser wunderbarsten aller Maschinen. Anders kommt es, wenn der Mensch krank wird. Die Flüssigkeiten, welche der schwache Körper nicht mehr ausscheiden kann, sammeln sich an im Leibe, im Kopfe u. s. w. Was im Kopfe sich ansammelt, wählt so gerne den Ausgang durch die Augen. Die austretenden Flüssigkeiten sind scharf und ätzend, das Auge dagegen und alle Theile, die es bilden, so überaus zart. Daher erklärt sich das heftige Brennen, welches der Ausgang der Flüssigkeit regelmäßig erzeugt. Das Brennen ist zugleich ein Zeichen, daß das Auge und die Gefäße im Auge von der scharfen Jauche angegriffen werden. Wird ihr Austreten gehindert, so entzünden sich die Augen, sie werden oft blutroth, und das schmerzhafte und geschwächte Auge kann keine Helle, kein Licht mehr ertragen. Heilung ist nur möglich, wenn die Flüssigkeit so schnell als möglich ausgeleitet wird. Das Auge an und für sich und alle seine Theile sind gesund, die Jauche allein und seine ätzenden Stoffe machen es krank.

Die einen Augenleidenden sehen schon fast nicht mehr, oder nur wie durch einen Schleier oder Nebel. Andere

glauben, es schwirren Mücken und Fliegen vor den Augen. Andere sehen Feuerbündel, wieder Andere Anderes. Alle diese Uebel quellen aus derselben Giftquelle, sind Blüthen derselben Giftpflanze, rühren von demselben Giftstoffe her. Entferne diesen Giftstoff, stärke das verwundete Auge, und es ist geheilt! Ein Beispiel möge das Gesagte klar machen.

Das kleine Mädchen Antonia, 5 Jahre alt, sieht recht blaß aus. Das Gesicht ist aufgedunsen, das ganze Aussehen krankhaft. Das Kind hat entzündete Augen und kann die Helle nicht mehr ertragen. Auch der Appetit ist nicht gut; in der Nacht schläft es nicht, es weint nur viel. Was thun? Das Kind soll täglich in ein Handtuch eingewickelt werden von unter den Armen an. Das Tuch werde zuvor in lauwarmes Wasser eingetaucht, in dem Haberstroh gesotten wurde. Das Nasse wird mit Trockenem gut umwunden. Wenn das Einwickeln zu einer Zeit geschieht, in der das Kind sonst zu schlafen pflegt, wird es bald einschlafen. Schläft es, so lasse man es ruhig bis zum Selbstaufwachen in der Umhüllung ruhen. Schläft es nicht ein, oder wacht es bald wieder auf, soll es 1 Stunde lang die Einfetschung tragen. Dieses Verfahren dauert 1 Woche lang. In der zweiten Woche bereite man dem Kinde ein warmes Bad mit Absud von Haberstroh (c. 24°—26°), in dem es 15—20 Minuten bleibt. In der letzten Minute werde es mittelst einer kleinen Gießkanne mit gewöhnlichem, nicht zu kalten Wasser schnell übergossen und sofort angezogen. Auch bei Kindern ist diese erfrischende Uebergießung nach einem warmen Bade höchst wichtig. Die kranken Stoffe werden durch das warme Bad aufgelöst und ausgeleitet; durch den kalten Guß tritt Stärkung und Schließung der Poren ein. Das Kind wird das erste Mal jammern und weinen, wie Kinder thun; hat es aber die Sache einige Male durchgemacht, so wird ihm unter Ermuthigungen der Mutter das Besteigen der Wanne später ein Leichtes sein. Jeden zweiten oder dritten Tag werde das Bad wiederholt. Das Kind wird sich bald frischer, kräftiger, gesunder fühlen; auch das Auge wird reiner werden. Wünscht die sorgende Mutter noch ein Mittel direkt für das Auge, so nehme sie Alaun, ein Stückchen so groß wie 4 Gerstenkörner, löse ihn in ½ Schoppen Wasser auf und wasche täglich 3—4 Mal die Augen des Kleinen. Alles wird recht werden. Auch nach Entfernung des Uebels versäume die Mutter es nicht, in der einen Woche das genesene Kind wenigstens 1 Mal nach obiger Art zu waschen, in der anderen, demselben so ein Bad zu richten.

Ist der kleine Patient nicht 5 Jahre, sondern erst 5 Wochen alt, so darf die besorgte Mutter nicht erschrecken, wenn ich denselben Wickel und dasselbe Bad auch diesem Kleinsten anempfehle.

Der kleine Anton mit 4 Jahren ist skrophulös, hat Ausschlag am Kopfe, in den Haaren; auch um den Mund herum ist es nicht rein, die Augen sind entzündet. Die Mutter hat immer gemeint, das Kind sterbe; indessen es leidet, stirbt aber nicht. Die Mutter soll dem Kinde täglich vor dem Schlafengehen ein Hemdchen anziehen, das in Wasser, mit etwas Salz gemischt, eingetaucht wurde. Hernach soll sie das Kind schlafen legen und mit einer Decke gut umhüllen. Thut die Mutter dieses in der ersten Woche alle Tage, in der zweiten Woche jeden zweiten, in der dritten jeden dritten, in der vierten jeden vierten Tag, und gibt sie dem kleinen Anton noch täglich an die Kost oder in das Getränk 1 kleine Messerspitze Kreidemehl, so wird der Bube gesund werden, und die Mutter wird sich ihres gesunden Kleinen freuen.

Bertha geht in die Schule, sieht aber recht leidend aus, hat fast jede Woche oder doch recht oft „böse Augen", so daß sie nicht lesen kann. Die Augen sind ganz roth und brennen heftig. Die Mutter soll dem Kinde innerhalb 10 Tagen 6 Mal ein nasses Hemd anziehen, und reicht dieses Mittel nicht aus, so soll sie dem Kinde noch Bäder bereiten, mit ungefähr 24° und zugegossenem Absud von Fichtenreisern, stets abschließend mit raschem kaltem Abguß. Nebenher kann als Augenwasser dienen das Aloë-Wasser (1 Messerspitze Aloë wird in ein Medizinglas gebracht und mit heißem Wasser aufgegossen), womit täglich 3 Mal die Augen ausgewaschen werden. Letzteres heilt das entzündete Auge und stärkt es.

Wilhelm, ein Knabe von 9 Jahren, hatte Augenleiden. Er konnte nicht mehr lesen, kaum mehr ordentlich die Menschen unterscheiden, der Kleine war mehr als halbblind. Gegen 400 Mark hatten die Eltern schon für diese Augen verwendet. Nichts wollte helfen, nicht Doktor, nicht Apotheker. So verkümmert die Augen waren, so verkümmert war auch das ganze Kind: die Hände und Füße stets kalt, der Magen ohne Appetit, der Körper abgemagert, die ganze Gestalt traurig und gedrückt. Im Elende steckten nicht nur die Augen, im Elende steckte das ganze Menschlein. Blaue Brille und Führer bestätigten dieses auch nach außen hin.

In 4 Monaten war Wilhelm völlig gesund am Körper sowohl wie an und in den Augen. Der Kleine mußte in der Woche

2 warme Bäder nehmen. 4 Mal wöchentlich ließ ich ihm ein Hemd anziehen, das in kaltes, mit etwas Salz gemischtes Wasser getaucht war. In der Umhüllung blieb er 1—1½ Stunde lang. Dazu hieß ich den Kleinen recht fleißig im nassen Grase, oder bei Regen baarfuß gehen. Nach Verlauf der ersten 4 Wochen nahm Wilhelm in jeder weiteren Woche 3—4 Bäder, nur mit 15 Grad und nie länger als 1 Minute mit stets folgender Bewegung. Auch dieses währte einige Wochen. Dazu wusch der Knabe täglich 2 Mal seine Augen mit Alaunwasser (1 Messerspitze Alaun zu ½ Schoppen Wasser). Gleichen Schritt mit dem gesundwerdenden, neu auflebenden Körper hielten die wieder erwachenden Augen. Sie öffneten sich zuletzt ganz und leuchteten und strahlten zuletzt im gesunden und frischen Gesichte des Knaben, als wenn ihnen nie auch nur das Geringste gefehlt hätte.

Christine, 24 Jahre alt, sieht aus wie die Blüthe des Lebens, hat aber immer mit Augenleiden zu thun. Sie hat zu viel Blut im Kopfe, zu wenig Blut in den Füßen, deßhalb auch stets kalte Füße.

Christina nimmt jeden zweiten Tag ein lauwarmes Fußbad mit Asche und Salz untermischt. Dieses zieht ihr das Blut vom Kopfe nach unten. 3 Mal in der Woche geht sie bis unter die Arme in's kalte Wasser (Halbbad), ½ Minute lang. Bei der Arbeit ist sie viel baarfuß. Der Blutandrang zum Kopfe nimmt ab, hört allmählig ganz auf und das Augenleiden verschwindet.

## Augen (=Staar).

Ein Beamter brachte einen Knaben von 9 Jahren, der augenleidend war. Beide Augensterne gaben so spärliches Licht, daß der arme Kleine mit Mühe nur allein gehen konnte. „Wie kommen Sie zu mir?" „Ja, mein Kind," sagte der Vater, „war längere Zeit in einer Augenheilanstalt; es wurde aber entlassen mit der Erklärung, das Leiden sei der unheilbare graue Staar. Das ist schrecklich: 9 Jahre alt und blind." Das eine Auge erschien schon derart getrübt, daß man den Stern nur mit recht gutem Auge noch theilweise unterscheiden konnte; eine totale Finsterniß war es für den Kleinen. Auf dem anderen Auge lag eine Wolke, und wie der äußere Sonnenrand, ehe der Ball hinter den Wolkenbergen verschwindet, nochmals aufleuchtet, so glänzte noch ein letztes Streifchen des ehedem lichtvollen Auges vor seinem gänzlichen, elendiglichen Untergange.

Der bedauernswerthe Knabe litt nicht allein an den Augen, das sagte mir sein erster Anblick. Der ganze kleine Organismus war auf's Tiefste heruntergekommen, elendiglich zugerichtet, so verkümmert, daß Jedermann der Gedanke kommen mußte, dieses Kind ist durch und durch krank, fast, so scheint es wenigstens, abzehrend; kein Appetit, kein Leben, abgemagert, die Haut ganz trocken; rasch gestrichen, stäubt diese förmlich. Also nicht die Augen allein, der ganze Körper ist krank, recht krank. Suchen wir zuerst diesen zu heilen, vielleicht öffnen sich dann auch die Augen wieder.

Wir begannen, nachdem wir zuerst die bislang getragene Brille entfernt. Der Knabe mußte täglich soviel wie möglich im nassen Grase, oder auf nassen Steinen baarfuß gehen, und täglich wurden im Anfang Rücken, Brust und Unterleib 1—2 Mal kräftig gewaschen. Nach einiger Zeit traten an Stelle der Waschungen Halbbäder, endlich Ganzbäder, nie länger als 1 Minute. Dazwischen hinein fielen abwechslungsweise der Wickel oder das nasse Hemd, in Salzwasser getaucht, auf 1½ Stunden. Alle diese Anwendungen bezweckten, neue Thätigkeit, neues Leben in den Körper zu bringen, m. a. W., den Körper zu heilen und zu kräftigen.

Speziell für die Augen d. i. zu deren Reinigung und Stärkung verwendete ich mehrere Augenwasser. Zuerst das Aloëwasser (man nimmt 1 Messerspitze Aloëpulver und kocht dasselbe ein paar Minuten in 1 Schoppen = ¼ Liter Wasser), 3—5 Mal täglich wurden damit die Augen gut ausgewaschen, besonders im Innern. Aloë löst auf, reinigt und heilt. Später folgte diesem Alaunwasser (2 Messerspitzen Alaun werden in 1 Schoppen Wasser gemischt) zu täglich 3—4maligem, kräftigen Auswaschen. Alaun ätzt und reinigt. Noch später nahm ich Honig=Augenwasser (½ Löffel Honig wird in 1 Schoppen Wasser 5 Minuten lang gesotten) zu täglich 3—5maliger Waschung namentlich des inneren Auges. Der Knabe gedieh körperlich so trefflich, daß von Woche zu Woche seine Kräfte zunahmen, sein Aussehen frischer, gesunder, blühender wurde, und Geist und Körper allmählig in die richtige Verfassung zurückkehrten. In dem blühenden Kopfe erblühen auch wieder die so lange geschlossenen Augen; sie leuchten zur Freude der Eltern hell und klar. Der Knabe sieht so gut wie seine Schulkameraden. Niemand würde glauben, daß das Kind je so armselig gewesen.

Ich bin der festen Ueberzeugung, die arg verkümmerten Augen waren nur ein Bild, eine Folge des noch ärger ver=

kümmerten Körpers. Und wie vom welk werdenden Stamme die Blätter und der Blüthenschmuck abfallen, so müssen im siechen Körper auch krank angelegte Augen vorkommen. Treibt der Stamm von Neuem. dann treiben und grünen und blühen auch frisch und neu Blätter und Blüthen.

## Ausschläge.

Darunter verstehen wir alle jene unnennbaren und unbezeichenbaren Haut-Unreinigkeiten, die oft in 1 Nacht, in 1 Tage kommen und vergehen. Man schenkt denselben wenig oder gar keine Acht. Zuweilen indessen können sie recht lästig werden und plagen dann die Brust, den Rücken, die Arme, die Beine oder andere Stellen des Körpers. Jahre lang kann man die Last tragen, ohne daß sie den Träger krank macht, oder auch nur in auffallender Weise in den Berufsarbeiten stört. Doch kenne ich Personen, bei denen stets Geistesstörungen eintraten, so oft der Ausschlag verschwand. Selbst 2 Fälle von Tobsucht sind mir bekannt, welche ausbrach in Folge schnell zurückgetretenen Ausschlages. Anwendungen, wie sie bei Flechten und Geschwüren angegeben sind, lockten den Ausschlag von Neuem hervor, wodurch sofort die Störungen gehoben waren. Diese Kleinigkeiten sind also doch nicht so kleinlich, sie können, vernachlässigt insbesondere in der Reinlichkeitspflege, große und schwere Folgen haben. Neben Geistesstörungen entwickeln sich insbesonders gerne Abzehrung, Schwindsucht, Leber-, Nierenleiden und Anderes mehr. Wo der fressende Gesell und seine Giftstoffe sich einnisten, da verwüsten, zerfressen und zerstören sie.

Jedem derart Geplagten möchte ich rathen, er solle früh genug, jetzt, wo er noch keine der genannten Folgen spürt, wöchentlich (jeden dritten Tag z. B. eine) ein paar leichte Anwendungen mit Wasser vornehmen. Solche sind der Reihe nach: die kalten Ganzwaschungen, der spanische Mantel und der kurze Wickel. Man erschrecke nicht, wenn nach der einen oder nach der anderen Anwendung der Ausschlag stärker auftritt. Das ist ja ein trefflicher Beweis ihrer Wirkung. Man stelle die Anwendungen nur nicht ein, man fahre um so entschiedener damit fort.

Wer den Rath befolgt, wird an sich erfahren: Das Ende jeder Anwendung gut, aller Ausschlag gut. Jeder Unparteiische urtheile selbst, ob es besser sei, zu derartigen Reinigungen die häßlichen und abscheulichen Salben, heißen sie nun Schönheitsmilch,

Wunderbalsam u. s. f. zu gebrauchen, oder das reine, krystallklare Wasser. Was mögen derlei ausgeschrieene und jetzt bald in jedem Zeitungsblatte ausgehängten Salbereien für Zeug enthalten! Mancher und Manche würden roth werden vor Scham, wenn seine Herren Collegen, wenn ihre hohen Verwandten wüßten, daß auch er oder sie unter die Quacksalber gegangen. Doch das hilft Alles nichts, ich weiß es wohl. Die Welt hat gesalbt, und die Welt salbt. Mundus vult decipi, d. h. die Welt wird weiter schmieren und salben. Habeat sibi!

Ein Landwirth erzählt: „Ich habe schon mehr als 2 Jahre einen Ausschlag im Gesicht und am ganzen Körper. Manchmal sieht man wenig, dann kommt er aber stellenweise recht stark heraus. Ich bin sonst gesund; aber wenn sich dieser Ausschlag noch mehr verbreitet, wie es hersieht, dann weiß ich nicht, welches Schicksal mich noch treffen wird. Ich habe schon Vieles und Verschiedenes dagegen gebraucht, doch alles umsonst."

Anwendungen: 1) In der Woche 2 warme Haberstrohbäder, mit 2 Wechsel, 15 Minuten in's warme, 1 Minute in's kalte Wasser, oder sich kräftig abwaschen. 2) 3 Mal in der Woche in der Nacht vom Bett oder beim Aufstehen den ganzen Körper mit kaltem Wasser waschen. 3) Täglich eine Messerspitze voll weißes Pulver, wie in der Apotheke beschrieben. So 3—4 Wochen fortmachen, dann jede Woche 1 oder 2 Mal den ganzen Körper waschen, oder statt zu waschen ein Halbbad nehmen.

## Auszehrung.

Wir kennen viele Menschen, die außerordentlich schnell beleibt werden. Man fürchtet dieses im Allgemeinen, weil die oftmals begründete Meinung herrscht, daß solche Leute meistens nicht lange leben. Deßgleichen sind uns Viele, Männer, Frauen und Kinder, bekannt, bei denen gerade das Gegentheil stattfindet, deren Kräfte auffallend rasch abnehmen. Sie gleichen dem Gras auf dem Feld, das heute grünt und morgen dörrt, und das Merkwürdige an der Sache ist, daß solche Kranke sehr häufig gar kein besonderes Leiden fühlen. Sie klagen meist nur über Mattigkeit, wenig guten Humor und entweder sehr großen oder gar keinen Appetit. Kommt man da nicht bald mit der Hilfe, so welken solche schon halbdürre Pflanzen nach und nach ganz ab; sie löschen aus wie ein schwachbrennendes Nachtlichtlein. Vielleicht kommt noch eine akute Krankheit hinzu, die dem glimmenden Dochte rasch ein Ende macht. Kranke dieser Art kommen mir, um ein Bild aus

dem täglichen Leben zu gebrauchen, vor wie ein Haus, das gebaut wurde aus schlechtem Kalk und Mörtel, das bald baufällig wird, und bei dem in Kurzem alles aus den Fugen geht. Er ist an der Bright'schen Krankheit gestorben, hört man oft sagen. Das war so ein Zusammenbrechen eines morschen, baufälligen Körpers. Verschiedene Bezeichnungen für ein und dieselbe Sache. Gut essen und trinken hilft da nichts mehr. Wirf an ein zerfallendes Haus an diesen oder jenen Fleck noch einige Kübel Mörtel; jeder Vernünftige wird lächeln. Die Auszehrung unterscheidet sich von der Schwindsucht dadurch, daß bei dieser die Krankheit von einem Organe ausgeht, sei es von der Lunge, der Brust, dem Kehlkopf u. s. w., und von diesem Punkte aus weitere Kreise zieht; bei jener mehr eine allgemeine Auflösung, ein Ruin des ganzen Körpers stattfindet. Oft sucht man den Hauptsitz oder den Ausgangspunkt der Auszehrung in den Nieren, im Unterleibe; vielfach ist jede genaue Bestimmung vor der Sektion unmöglich; gar oft täuschen die scheinbar bestimmtesten und sichersten Zeichen.

1. Ein ziemlich korpulenter Herr erfreute sich stets der besten und ausdauerndsten Gesundheit. Seine Lebensweise und Diät waren wohl geordnet. Plötzlich merkte er, daß seine Kräfte und seine Korpulenz schwinden. Er fühlte Schwindel im Kopf und getraute sich nicht mehr zu stehen, ohne sich festzuhalten. Peinlich vor Allem war ihm der Gedanke, auf dem Boden ausschreiten, gehen zu sollen, ohne daß die Füße einen besonderen Halt hätten. Kaum 6 Wochen waren vergangen, und der Patient hatte 72 Pfund am Körpergewicht abgenommen. Der große und selten schöne Mann von ehedem wankte und schwankte daher wie ein geknicktes Rohr, leblos und todt wie ein Dürrling (dürrer Baum) im Walde. Alle ärztlichen Mittel wollten nichts helfen; der Kranke sah seiner baldigen Auflösung mit sicherem aber wehmüthigem Auge entgegen.

In diesem Zustande und in dieser Stimmung kam er zu mir; ich erkannte ihn nicht wieder, obwohl er mir sonst ein lieber Bekannter war. Ich selbst zweifelte sehr an der Möglichkeit eines Wiederaufkommens. Doch rieth ich, einen letzten Versuch mit Wasser zu machen.

Die Natur, die in ihrer Selbstvernichtung begriffen war, mußte gestärkt und dem selbstmörderischen Treiben gesteuert werden. Täglich 2—3 Mal ging der Kranke barfuß im nassen Gras oder auf nassen Steinen. Jeden weiteren Tag nahm er einen Ober- und Unteraufschläger, in der Woche

1 Mal den spanischen Mantel. Diesen Anwendungen folgten wöchentlich 2 Halbbäder, ein kurzer Wickel und ein Ober- und Unteraufschläger. Die Halbbäder lösten sodann Ganzbäder ab, und zwar kalte von je 1 Minute Dauer und warme mit 2maligem Wechsel, von beiden Arten je eines in der Woche; ebenfalls wöchentlich eine Ganzwaschung. Zur Ausheilung und zur Bewahrung vor einem Rückfall verordnete ich wöchentlich ein kaltes Ganzbad, einen Oberguß mit Knieguß und hin und wieder den spanischen Mantel. Das Bier wurde von 4—5 Glas auf 2 reduzirt; die Kost soll einfach und nahrhaft sein.

Schon nach Schluß der ersten 8 Tage war Besserung eingetreten. — Stillstand der Kräfteabnahme und Erstarkung. — Nach 8 Wochen konnte der Genesene wieder seinen Berufspflichten vorstehen. Er nahm zu wie an Kraft so auch wieder an Korpulenz, und ist heute noch ein gesunder, stattlicher und kräftiger Mann.

2. Eine Mutter, blühend wie das Leben, verlor in wenigen Wochen die Frische des Aussehens und alle Kraft. Allgemein war über sie schon das Todesurtheil gefällt worden, zumal die ärztlichen Mittel ohne Wirkung blieben. In ihrer Noth flüchtete sie zum Wasser.

2 Mal in der Woche zog sie ein nasses Hemd an und wickelte sich in die trockene Wollumhüllung, in der sie je 1 Stunde blieb. Dann nahm sie ebenfalls wöchentlich 2 Halbbäder und setzte beide Uebungen 14 Tage lang fort. Der Zustand besserte sich. An Stelle der früheren Anwendungen traten jetzt wöchentlich ein kurzer Wickel und einmalige kalte Ganzwaschung vom Bette aus. Die vollständige Gesundheit ward der Mutter, die gesunde Mutter den erfreuten Kindern wieder geschenkt.

Bei derartig Leidenden kann man (wie oben bei den Symptomen schon gesagt wurde) die Bemerkung machen, daß sie bald zu viel Nahrung einnehmen, so daß die geschwächte Natur dieselbe nicht in der rechten Ordnung zu Säften, Blut, Knochen, Fleisch u. s. f. verarbeiten kann. Es müssen schlimme Folgen eintreten, wie abnormale Muskelbildungen, Anstauungen von Blut, von Säften u. s. w. Die gut vertheilten Wasseranwendungen lösen auf, leiten Unbrauchbares ab, regeln und ordnen den Blutumlauf, kräftigen und stärken den Organismus.

Noch ein Fall ist möglich. Die Nahrung wurde eingenommen, geht aber ohne die gehörige Ausnützung wieder ab. Die

Organe sind schwach und matt, unthätig und arbeitsunfähig. Sie haben die Hände in den Schooß gelegt. Auch da müssen große Störungen im Körper entstehen, die Gesundheit muß untergraben werden. Schneide, welcher Pflanze Du willst, die Saugwurzeln ab, sie muß zu Grunde gehen. Den Saugwurzeln gleichen die Organe. Das Wasser kräftigt, erfrischt sie. Du kennst das oberschlächtige Wasserrad. Es kommt der Sturzbach, die ganze Maschine geräth in Bewegung und Thätigkeit, alle Schaufeln drehen sich. So rüttelt das Wasser, das in geordneter Weise den unthätigen Körper trifft, alle Organe aus ihrer Schläfrigkeit und Schlaffheit. Sie arbeiten wieder und neues Leben pulsirt im neu auflebenden Körper.

Wie viele junge Leute tragen heutzutage derlei sieche Leiber, wahrhaft schon halbe Leichname, mit sich herum! Ich wünsche Allen von Herzen, daß sie zur rechten Stunde noch die rechte Hilfs- und Heilquelle auffinden mögen!

## Beinfraß.

Ein Herr von Stand bekam einen kranken Zehen; er glaubte, der Nagel sei etwas beschädigt worden, und hielt die Sache keiner weiteren Beachtung werth. Der Zehen indessen entzündete sich und machte es nothwendig, den Arzt herbeizuziehen. Dieser verordnete während mehrerer Wochen verschiedene Mittel. Der Zehen sei gut, meinte er, obschon die Entzündung an Ausdehnung gewonnen hatte und der ganze Fuß mächtig angeschwollen und zum Gehen und Stehen durchaus unbrauchbar war. Der Kranke ahnte nicht, was eingetreten war, bis sich eines Tages 2 kleine Beinchen aus- und ablösten. Daraufhin bekam er Mißtrauen zu seinem Fuße und zu all denen, die denselben bislang für ganz ausgezeichnet gehalten und erklärt hatten. Der Herr kannte mich und bat mich, nachzusehen. Es war Beinfraß eingetreten. Alsbald ließ ich Zinnkraut in Wasser sieden und den kranken Fuß, soweit die Geschwulst reichte, mit in den Absud getauchten Tüchern überschlagen. Innerhalb ganz kurzer Zeit war die Geschwulst und der noch junge Beinfraß gehoben; der Fuß heilte wieder zu, und sein Herr gebrauchte ihn wie früher.

Nach ungefähr einem Jahre meldete sich das fatale Leiden von Neuem, diesmal an dem anderen Fuße, und zwar genau wieder am großen Zehen. Der Arzt durchschnitt den Zehen und wendete scharfe Mittel an, die den Zehen

zuheilten. Während des Heilens spürte der Patient am anderen Fuße einen ähnlichen anhaltenden Schmerz, wie früher vor dem Auftreten des ersten Leidens. Die Heilung des Zehens schritt indessen weiter und wurde schließlich als fertig und gelungen erklärt, wenn auch der durchschnittene und geheilte Zehen um die Hälfte dicker und immer etwas geröthet blieb. Der berufseifrige Herr konnte gehen und arbeiten, und was wollte er auch mehr? Als Einer, der mit der Wahrheit nicht hinter dem Berge hält, sondern immer gerade herausrückt, wurde ich gemieden und nicht weiter gefragt. Mir war das lieb; denn meine Antwort hätte lauten müssen: Die Krankheit ist theilweise gehoben, aber nicht entfernt. Die Folge wird sein, daß früher oder später der Beinfraß weiter frißt. Ich hatte mich nicht getäuscht; so kam es. Wie mußte dieser Fuß behandelt werden? Nothwendig müssen beide Füße zugleich in Behandlung kommen, so lange, bis kein Fleckchen von besonderer Röthe mehr zu sehen und keine Spur vom Schmerz mehr zu fühlen ist. Sie sind zu behandeln mit in Haberstrohabsud eingetauchten Fußwickeln, in der Art, daß die Füße täglich einige Male umwickelt werden, und die Wickel über die kranken und schmerzhaften Stellen etwas hinausreichen. Die vollständige und wirkliche Heilung wird nicht allzu lange währen.

Wie kommt es wohl, daß in unserem Falle gerade in den Füßen der Beinfraß sich festsetzte? Weßhalb nicht z. B. in den Händen oder Armen? — Dieser Herr hatte früher eine schwere langwierige Krankheit durchgemacht, als deren Folge eine große Schwäche, besonders in den Füßen, zurückblieb. Möglich, daß darin kranker giftiger Stoff liegen blieb. Sicher ist, daß bei dem dermaligen Rekonvaleszenten die Füße wegen ihrer schweren Arbeit (sie allein tragen stets den Körper und oft was für einen!) sich nie gehörig erholen konnten und so als der schwächere Theil den Angriffen des Giftstoffes leicht erlagen.

Der Herr lebt noch. Er darf recht Acht haben, wenn er vom Beinfraß nicht mehr will heimgesucht werden. Bei den geringsten Anzeichen möge er alsbald meinen freundlichen und gut gemeinten Rath befolgen und mit den Umschlägen von Zinnkraut- oder Haberstrohabsud nicht zögern. Sero venientibus ossa! Der Herr ist Lateiner, er lächelt und versteht mich. Wer nicht Latein kennt, soll nicht grübeln und sich kein graues Haar wachsen lassen, wenn ich diesmal gegen meine Gewohnheit die Fremdwörter nicht verdeutsche.

Andere Fälle mit geheiltem Beinfraß übergehe ich, da sie jüngere Personen betreffen, bei denen im Beginn des Leidens die Heilung leicht und schnell zu Stande kommt.

## Bettnässen.

Dieses Uebel kommt bei der heranwachsenden Jugend beiderlei Geschlechtes häufig vor. Auch Erwachsene gibt es Viele, die bis in die 20er Jahre und noch länger daran leiden. Man findet in Zeitungen allerlei Mittel ausgeschrieben und angepriesen: gewöhnlich ist's nur Schwindel. Leider, daß diese oft sehr schädlichen Mittel angewendet und solche unglückliche Kinder noch mit Ruthe und Stock gezüchtigt und verhöhnt werden, was doch gewiß nicht helfen, sondern das Uebel nur ärger machen kann. Mir wurde von einer Anstalt gesagt, daß die betreffenden Kinder jedesmal vor Schlafengehen bestraft wurden. Die armen Geschöpfe können vor Angst und Furcht nicht sogleich einschlafen, gerathen dann um so tiefer in Schlaf und um so sicherer behauptet das Uebel die Herrschaft. Der Grund des Leidens liegt in der Schwäche der Natur; wird diese gekräftigt, so muß jenes in Bälde weichen.

6 Kindern von 8—13 Jahren rieth ich, sie sollten täglich in einer Badewanne mit so viel Wasser, daß es bis an die Waden reicht, hin- und hergehen 3—5 Minuten lang, dann im Zimmer oder Freien rasche Bewegung machen, damit die Naturwärme schnell wiederkehre. Nach 5 Tagen passirte nur noch 2 Kindern das Unglück; in wenigen weiteren Tagen waren auch diese geheilt.

Eine zweite Anwendung bestand darin, daß sie nach dem Gehen im Wasser auch die Arme 2 Minuten in kaltes Wasser hielten, was sichtlich nicht bloß gegen fraglichen Fehler wirkte, sondern den zuvor krank aussehenden Kindern eine gesunde Gesichtsfarbe verlieh.

Auch bei Erwachsenen kann das angegebene Mittel ausreichen. Nur wenn durch Schwäche auch die Säfte mit dem Blute sehr heruntergekommen sind, empfiehlt es sich, täglich eine Tasse Schafgarbenthee zu trinken, die eine Hälfte am Morgen, die andere am Abend.

Bemerkt sei hier, daß das kälteste Wasser am wirksamsten ist. Ich machte bei solchen Kindern den Versuch mit warmen Bädern und erreichte das Gegentheil.

## Blattern.

Was Scharlach im Kleinen, das sind die Blattern im Großen. Giftig ist schon der Scharlach, giftiger sind die Blattern, seien es

die weißen oder die schwarzen. Die Behandlung bleibt für alle Fälle dieselbe. Man sagt gewöhnlich, wenn die Blattern nicht hervortreten, muß der Kranke daran sterben. Darum kann nichts Besseres gethan und sorgfältiger gethan werden, als so schnell wie möglich den Blatternstoff an die Oberfläche der Haut zu leiten, um so im Inneren die ärgste Vergiftung zu verhüten und eine rasche Ableitung vorzunehmen.

6 Personen, die an den weißen Blattern erkrankten, wurden geheilt, indem dieselben so oft gewaschen wurden, als die Hitze recht groß, die Bangigkeit fast nicht auszuhalten war. Anfangs war es jede Stunde nothwendig, später alle 2 Stunden, nach längerem Verlauf im Tage nur noch 2—3 Mal. Am siebenten Tage waren die 6 Kranken vollständig gesund. Gegessen haben sie bereits nichts, was am besten ist, getrunken ziemlich viel, was nicht schadet, wenn nur in kleinen Portionen getrunken wird. Daß alle Patienten dies beachteten! Viel Trinken auf einmal löscht den Durst nicht nachhaltig und vermehrt die Bangigkeit.

Ich selbst mußte oft staunen, wie durch obige Behandlungsweise, durch die einfachen Waschungen die Blattern stets auf der Oberfläche der Haut erschienen. Sie zeigen sich als kleine, spitzige Erhöhungen, aus der Haut hervortretend, ähnlich den Fröschen, die über das Wasser hervorschauen. Man wasche ohne die geringste Scheu. Je bälder und pünktlicher Solches geschieht, desto schneller entwickeln sich die Bläschen, desto rascher wird der Giftstoff ausgeleitet. Ehe er zu den Geschwüren sich entwickeln kann, wird er, wenn ich so sagen darf, gleichsam weggewaschen.

Noch Eines: Man gönne den Kranken auch die frische Luft, die ehedem so sehr mißgönnte und gefürchtete. Immer sei eine, wenn auch kleine Stelle geöffnet, bei der sie eindringen kann.

Das Waschen geschehe so schnell, daß höchstens 1 Minute zu einer Waschung gebraucht werde. Auf diese Weise können bei Erwachsenen ebenso leicht die Blattern, wie bei den Kindern der Scharlach geheilt werden. Bemerkt sei noch, daß die gelindeste Anwendung die beste ist.

4 Personen litten an denselben Blattern. Sie wurden geheilt, indem sie statt der Waschungen täglich 2—3 Mal ein nasses Hemd anzogen, welches der spanische Mantel gut ersetzt hätte. Nach 1 Stunde wurde das Hemd abgenommen und erst wieder angelegt, wenn Hitze und Bangigkeit groß waren. Die letzten Tage geschah dieses höchstens noch 1—2 Mal. Nach 8 Tagen

war die ganze Kur vorüber, und von den schrecklichen Narben, die manches Antlitz für's ganze Leben entstellen, war keine, auch nicht die geringste Spur zu sehen.

Fritz kann nicht mehr gehen, er ist todmüde an allen Gliedern. Sein Aussehen ist zum Erschrecken. Heftiges Kopfweh und lästige Ueblichkeiten befallen ihn, und es drückt ihn gewaltig auf der Brust. Man ruft den Arzt. Dieser erklärt, das seien sichere Symptome der Blattern; es brauche indeß zur Entwicklung derselben noch 3 Tage. Ein Abführmittel könne nicht schaden, sonst aber lasse sich nichts thun. Fritz war damit nicht zufrieden, und da er vom Wasser gehört, ließ er sich eine Wanne mit Wasser in's Zimmer bringen, unmittelbar neben das Bett. Jede Stunde steigt er in's Wasser und wäscht sich mit einem rauhen Handtuche kräftig ab; in ganz kurzer Zeit, in kaum 1 Minute ist jedes Mal die Arbeit fertig. Innerhalb 18 Stunden hat sich der Kranke 18 Mal gewaschen.

Bevor der Arzt wieder kam, war Fritz gesund und von seinem Blatternansatz gründlich geheilt. Gegessen hat er in dieser Zeit nichts und getrunken nur das liebe Wasser.

Soeben höre ich von einem Freunde, daß er, meinem Rathe folgend, ganz auf diese Weise 4—5 Personen, die plötzlich vom Fieber befallen worden waren, und bei denen mit Grund der Ausbruch der Blattern befürchtet wurde, in wenigen Tagen heilte.

Herrschen an irgend einem Orte die Blattern, Scharlach, Ausschlagkrankheiten, und zeigen sich Krankheitssymptome, so beginne man möglichst bald mit der Anwendung. Ein zuwartendes, rein beobachtendes Verfahren, „was da wohl sich entwickeln möge," ist stets vom Uebel. Das Feuer greift weiter und verzehrt rasch die Kräfte. Wer sofort löscht, löscht am leichtesten. Nach wenigen Tagen schon kann die Rettung zu spät kommen.

Sobald ein Kind oder ein Erwachsenes über Kopfweh, Beengung, schweren Athem, Husten klagt und sagt, daß aller Muth gebrochen, alle Kraft gelähmt sei, so sind dieses ebensoviele Fingerzeige, daß die Zeit zur Anwendung gekommen. Selbst in Fällen, in denen man sich täuschte, können letztere (die Anwendungen) nie Schaden bringen.

Im Allgemeinen wiederhole ich an dieser Stelle folgende Regeln:

Die Waschungen seien so kurz als möglich und erstrecken sich auf den ganzen Körper des Patienten.

Das Zudecken (Abschließen der äußeren Luft) nach der Anwendung geschehe sorgsam, nicht zu übermäßig. Man sorge für stete Erneuerung der frischen Luft (gute Lüftung), verhüte nur, daß der Luftstrom dem Kranken direkt in das Gesicht wehe.

Die Wiederholung des Waschens, bei jedesmaligem Steigen der Hitze und der Bangigkeit, werde genau eingehalten.

Niemals dränge man einen Kranken, insbesondere einen Schwerkranken zum Essen. Der Magen kündigt durch Hunger an, wann er zur Arbeit wieder aufgelegt ist. Aufgedrungene Speisen läßt er unverändert liegen. Sie belästigen und sind zuweilen ein Haupthinderniß der Genesung, zuweilen die einzige Ursache eines Rückfalles.

Welche Thorheiten werden in dieser Beziehung oft, sehr oft aus Unwissenheit, besonders auf dem Lande, begangen! Alles kommt zum Krankenbett und nöthigt in übelverstandenem Eifer und in schlimmwirkender Wohlmeinung das Essen, das Trinken auf. Man bringt dem Kranken Süßigkeiten u. A., was in solchem Zustande die Wirkung des Giftes thut. Man begeht, wie gesagt, unglaubliche Thorheiten und sündigt unwissend schwer gegen die Gesundheit.

Meldet sich der Appetit, bittet der Kranke um Festes, um Flüssiges, so gebe man ja recht wenige, einfache (nicht viel gesalzen, nicht gewürzt), milde, leicht verdauliche Speisen, niemals bis zur vollen Sättigung. Ich empfehle als Beigabe namentlich gut eingekochte Früchte. Wasser, Wasser mit etwas Wein, Milch sind das beste Labsal. Man hüte sich, den Conditor, den Zuckerbäcker zum Krankenfütterer zu machen.

Man hat bereits mancherorts begonnen, bei Blatternepidemien das Wasser als Heilmittel anzuwenden, in vielen Fällen leider viel zu schroff und abschreckend. Es wäre nur zu wünschen, daß die Anwendung noch viel allgemeiner und in der Praxis viel gelinder, leichter*) würde; zahlreiche Menschenleben könnten so gerettet werden. Nach meinen bisherigen Erfahrungen wage ich die Behauptung: kein an Blattern Erkrankter, der nicht

*) Dem wildesten Stier wird die Kraft gebrochen durch den kleinen Ring, den man in seine Nüstern bringt. Man kann ihn führen, wohin man will. Die gelindeste Anwendung ist der Ring, den ich der gefährlichsten Krankheit sozusagen in die Nüstern schlage.

außer den Blattern ein anderes schweres Leiden hat, würde (wenige Fälle ausgenommen) dieser Krankheit unterliegen. So oft ich lese, wie in einem Jahre Hunderte und Tausende von dieser Seuche, vielmehr der ihr vorangehenden und sie begleitenden Fieberhitze hinweggerafft werden, wandelt mich große Schwermuth an. Das Löschmittel steht parat, aber oftmals wird kein Tropfen zur Kühlung, zum Auslöschen der Hitze verwendet. Wer versteht Solches? Daß die Wirkung und Heilkraft des Wassers endlich zur vollen Geltung komme!

Die Heilung der Blattern durch Wasser hat noch den speziellen Vortheil, daß der Giftstoff nie tief einfrißt, und daß deßhalb nach solcher Behandlung niemals die entstellenden Blatternnarben das Gesicht für's ganze Leben kennzeichnen.

Die Waschungen, welche wir in unseren obigen Fällen verordnet haben, können ersetzt werden durch den spanischen Mantel, den man täglich 2 Mal, bei großen Hitzen 3 Mal umlegt, je 1—1½ Stunden lang. Man versäume es nie, nach jeder Anwendung den Mantel sorgfältig auswaschen zu lassen; er enthält jedes Mal eine Menge giftiger Stoffe.

Eine weitere Anwendung besteht darin, daß man zu Bette liegend, ein 2fach zusammengelegtes grobes Linnen in's Wasser taucht, es auf Brust und Unterleib legt in Form des Oberaufschlägers (s. Aufschläger) und nachher in derselben Weise den Unteraufschläger folgen läßt. Bei großer Hitze kann dieses Verfahren in einem Halbtage 2—3 Mal wiederholt werden.

## Blut-Armuth (Bleichsucht).

Weil der ganze Körper aus Blut gebildet ist und der ganze Körper seine Größe, seine Kraft und Ausdauer vom Blute hat, so ist nothwendig: wer gesund bleiben und lang leben will, der muß gutes Blut und hinlängliches Blut haben. Die Natur bereitet aus Speise und Getränk das nothwendige Blut, und man kann mit Recht sagen: wer gutes Blut hat, ist gesund, und wer viel Blut hat, ist ausdauernd; und wo wenig oder schlechtes Blut bereitet wird, werden alle möglichen Krankheiten eintreten können.

Zu einer guten Blutbildung ist vor Allem nothwendig eine gute, gesunde Luft, viel Licht, eine gute entsprechende Nahrung, welche gutes Blut geben kann, und die erforderliche Bewegung — Thätigkeit des Körpers. Gehen diese nothwendigen Bedingungen

ab, dann wird auch das Blut abnehmen, und sind die Nähr-Stoffe nicht gut, dann wird zur Blutabnahme auch noch krankhaftes Blut bereitet werden.

Blut-Armuth kann auch eintreten, wenn man Blut verloren hat durch Verwundungen, Aderlaß und andere Blut-Verluste.

Wer blutarm ist, der ist auch schwächlich oder krank.

Ein Bild der Blut-Armuth ist der Bleichsüchtige. Das Gesicht des Bleichsüchtigen ist blaß, bleich, oft gelblich, bräunlich; besonders sind die Lippen und das Zahnfleisch abgestanden; die Augenlider sind matt, und so ist vorherrschend überall Schwäche, Magerkeit, Mangel an Wärme, gebückte Haltung — somit ein Bild der Krankheit. — Die weiteren Folgen sind: Herzklopfen, schwerer Athem, besonders beim Treppen-Steigen, Kopfweh, Kreuz-Schmerzen, Ohnmacht, Krämpfe, Magen-Krampf, Verdauungs-Schwäche. Neigung bekommen solche Leute oft zu Speisen, die weder der Natur zuträglich sind, noch ein gutes Blut geben können.

Als Heilmittel ist einzig sicher, daß der Kranke womöglich in frischer Luft verweilt, wenig im Zimmer, und dieses sei nur spärlich geheizt; die Kleidung sei ja nicht zu warm und schließe sich nie fest an den Körper an, damit überall die Luft eindringen kann. Solche Kranke sollen womöglich vermeiden: dumpfe Luft, wie im Keller, geschlossene Räume, rauchige Zimmer!

Solche Kranke sollen nur gute, leichtverdauliche Nahrung genießen: Milch, gutes Brod, gekochte Brod-Suppe und von ganz einfachem Mehl bereitete Speisen; sie sollen recht wenig auf einmal essen; 2—4 Löffel voll Milch und dieses öfter ist am besten; weil wenig Magensäfte vorhanden, wird sie nicht schnell verdaut und darum schlecht im Magen. Bewegung und Arbeit im Freien (aber nie über die Kräfte arbeiten!) ist gut zur Vermehrung des Blutes, und die Gesundheit kommt dann von selber. —

Die Anwendungen mit Wasser sind folgende: In der Woche 3—4 Mal in der Nacht vom Bett aufstehen, sich ganz waschen und gleich wieder in's Bett; in's Wasser stehen bis über die Waden 1 Minute lang; gleich darauf kommen auch die Arme in's Wasser, in der Woche ungefähr 2—3 Mal.

Ist der Bleichsüchtige recht schwach und hat er wenig Naturwärme, so soll Anfangs nur warmes Wasser genommen werden sowohl für die Waschungen als für die Bäder; in das Wasser kann auch Salz oder Essig gemischt werden. Um den Appetit zu befördern, ist recht gut täglich 3 Mal, jedesmal 2—3 Eßlöffel voll, Wermuth-Thee einzunehmen. Ein vorzügliches Mittel gegen Bleich-

sucht ist auch täglich 2 Mal jedesmal 1 Messerspitze voll Kreidemehl in 4—6 Löffel Wasser einnehmen.

Hat sich mit bezeichneten Anwendungen der ganze Zustand gebessert, dann können statt Waschungen und Fußbäder Halbbäder in der Woche 2—3 Mal genommen werden; dann wird Ober- und Knieguß, nicht zu oft angewendet, seine Dienste thun.

Ein armes Dienstmädchen wird nicht leicht bleichsüchtig.

Blutarmuth bei einem Kinde: Eine Mutter bringt einen Knaben, 5 Jahre alt. Der Knabe ist wohlbeleibt, hat eine recht gute Haltung, ist also recht gut gebaut, aber im Gesicht so bleich, daß die Farbe mehr die eines Todten ist, als eines gesunden Kindes. Das Kind hat weder Leben noch Muth, ist ohne Appetit, hat auch keine Kraft, kurz, das Kind ist so blutarm und der ganze Organismus so unthätig, daß es mehr einem Greise ähnlich sieht. Mehrere Aerzte haben das Kind behandelt, geholfen hat nichts. Zwei Aerzte haben recht viel Wein zu trinken befohlen; doch der Zustand blieb der gleiche, und das Kind hatte gegen den Wein wie gegen alle Kost die größte Abneigung. Was ist hier zu thun?

1) Jeden Tag dem Kinde ein Hemd anziehen, in warmes Wasser getaucht, in welchem Heublumen gesotten wurden.

2) Jeden Tag den ganzen Knaben waschen mit Wasser und Essig.

3) Womöglich im Zimmer barfuß gehen lassen; auch in's Freie, in frische Luft gehen. Zu essen und zu trinken geben einfache Hausmannskost: Wasser, Milch (aber immer nur kleine Portionen, 2—3 Löffel voll); so 14 Tage lang. Nach dieser Zeit:

1) Täglich in nicht zu kaltem Wasser gehen lassen bis über die Waden, 3 bis 5 Minuten lang.

2) Täglich einmal ganz waschen mit Wasser und Essig.

3) In der Woche 1 oder 2 Mal ein Hemd anziehen, in Salz- oder Heublumenwasser getaucht.

Mit diesen Anwendungen 14 Tage fortmachen und dann höchstens dieselben halb so oft gebrauchen.

## **Blutbrechen** und **Blutsturz.**

Wenn Blutbrechen eintritt, so fragt es sich, ob das Blut aus dem Magen oder aus der Lunge kommt. Man hört sagen, daß man stets auf Lungenblutungen schließen könne, wenn das Blut nicht durch den Mund allein, sondern auch durch die Nase, ja in einzelnen Fällen durch die Ohren einen Ausweg sucht. Blutbrechen ist stets erschreckend und erheischt Vorsicht, da es immer größere oder geringere Gefahren in sich schließt.

Kommt das Blut aus dem Magen, wer weiß, welches Aederchen gelitten hat, ob und wann das Brechen sich wiederholen wird. Eine Vernachlässigung könnte Blutarmuth oder eine schwere Krankheit zur Folge haben. Man suche darum die wunde Stelle schnell zu heilen, und das Blutbrechen aus dem Magen hat keine Bedeutung.

Von größerer, oft recht großer Gefahr ist das Blutbrechen aus der Lunge. Man schaffe deßhalb möglichst schnelle Abhilfe.

Bei beiden Arten des Blutbrechens ist Thee von Zinnkraut immer ein erstes Hauptmittel wegen seiner zusammenziehenden Kraft. Ergießt sich das Blut aus der Nase, so ziehe man nach Können öfters solchen Thee durch die Nase ein. Kommt es aus dem Munde, so nehme man alle 2—3 Minuten ein paar Löffel solchen Thee's ein. — In der Regel stillt derselbe sehr schnell. Der Thee werde selbst nach vollständiger Stillung noch eine gute Zeit genommen. Mir persönlich ist kein Fall bekannt, in dem Zinnkraut nicht rasche Hilfe gebracht hätte.

Stellt sich das Blutbrechen öfter ein, so müssen die Ursachen erforscht werden. Es ist dann entweder die Lunge krank und der Patient gehört zu den Schwindsüchtigen, oder es findet ein zu starker Blutandrang nach dem Kopfe statt, der gehoben werden muß (s. „Congestionen").

Der Blutsturz, den die Verletzung eines edleren Blutorganes zur Folge hat, sei hier nur erwähnt. Da hat gewöhnlich alle Hilfe ein Ende. Meistens tritt plötzlicher Tod ein.

Hier ein Wort über das Nasenbluten. Viele Menschen haben sehr häufiges Nasenbluten und machen sich nichts daraus, weil es ihnen darauf „wohl" wird. Dennoch ist und bleibt dieser Zustand ein krankhafter, dem sicher früher oder später eine schwere Krankheit folgen wird. Abgesehen von allem Andern muß nothwendiger Weise allmählig Blutarmuth, schwaches Blut u. s. w. eintreten, und damit die bekannten Zustände: Angst, Furcht, Erschrecken, Aengstlichkeit, Skrupulantenthum der verschiedensten Art. Als gute stillende Mittel beim Nasenbluten werden häufig gepriesen, den Betreffenden ohne seine Wissen zu erschrecken, ihm Wasser in's Genick zu gießen, ihn verschiedene Haltungen des Kopfes einnehmen zu lassen.

Ich bin gegen all' diese oft das Gegentheil wirkenden Manöver. Das einzig Richtige scheint mir zu sein, daß man den Blutlauf in geregelten Gang zu bringen sucht, das übermäßig zum Kopfe steigende Blut in den Unterleib und in die Füße lenkt, die bei

solchen Zuständen regelmäßig blutarm sind, woraus sich dann später allerhand Schwächen und Gebrechen bilden.

Zu dieser Ableitung des Blutes nach unten helfen vortrefflich: Anfangs ein warmes Fußbad mit Asche und Salz, 15 Minuten lang, in der Woche 2—3 Mal; deßgleichen wöchentlich 2—3maliges Gehen auf nassen Steinen und 2—3 kurze Wickel. Ist die Natur erst erstarkt, so thun weiter vorzügliche Dienste der Ober- und Unterguß und Halbbäder mit Waschung des Oberkörpers, wöchentlich je eine Anwendung.

Ein Nasenbluten gibt es, das nicht bloß bedenklich ist, sondern leicht den Tod bringt. Ein Mädchen mit 15 Jahren, das in der Zeit der Entwicklung war, verblutete vollständig innerhalb 2 Stunden. Wie durch eine Röhre strömte alles Blut aus der Nase, das Bluten endete mit dem Tode. —

Mir selbst kam der Fall vor, daß ein Mädchen mit 16 Jahren in ungefähr 1 ½ Stunden durch die Nase drei Lavoirs reines Blut verlor. Die zunehmende Todtenblässe und die anrückende Schlafsucht ließen das Aergste befürchten. Nachts 2 Uhr wurde ich schleunigst gerufen, die Verblutende zum Sterben vorzubereiten. Alle Hausmittel waren erschöpft, ein Arzt nicht zur Stelle. Ungesäumt ließ ich ½ Gießer mit Wasser auf den Kopf spielen, die andere Hälfte auf den oberen Rücken. Fast augenblicklich hörte das Bluten auf. Das Mädchen lag mehrere Stunden ruhig, aber in seiner Schwäche mehr oder weniger bewußtlos da. Kaum hatte es sich etwas erholt, so meldete sich das Nasenbluten wieder. Der Guß wurde wiederholt und erzielte dieselbe Wirkung. Zur Hebung der Schwäche nahm die Kranke — Appetit und Durst fehlten gänzlich — jede Halbstunde 2—3 Löffel Milch; nach 2 Tagen konnten bereits Kraftsuppen folgen, die im Wechsel mit Milch und in überaus geringen Portionen genommen, allmählig dem so arg geschwächten Körper etwas aufhalfen. Der Oberguß wurde täglich pünktlichst vorgenommen. Die Blutungen blieben aus, dagegen meldete sich binnen Kurzem ein recht guter Appetit. In 4—6 Wochen erholte sich die Kranke sichtlich, in ½ Jahre fühlte sie wohl im Innern noch Schwäche, im Aeußern war das Aussehen blühend wie früher. Die beginnende Entwicklung mag wie im ersten Fall Ursache der Blutung gewesen sein.

## Blutfluß.

Ein Hausvater kommt und erzählt Folgendes:

Meine Frau hat schon länger den Blutfluß, und ist am

Sterben, bis ich heimkomme ist sie vielleicht schon gestorben. Aerztliche Hilfe gibt es keine mehr. Gibt's denn gar kein Mittel?

Ich gab dem Manne den Rath: Die Frau solle Anfangs nach je $\frac{1}{4}$ Stunde 2—3 Eßlöffel voll Zinnkrautthee nehmen, später täglich je 2 Löffel voll. 2) Auf den Unterleib ein Tuch legen, in halb Wasser und halb Essig getaucht, 2 Stunden lang und nach je 20 Minuten wieder frisch eintauchen. Die Blutung hörte rasch auf, und das Weib hatte bloß noch 2 Mal jedesmal $\frac{1}{2}$ Stunde solchen Ueberschlag anzuwenden.

Um wieder Blut zu bekommen, hat die beste Wirkung hervorgebracht: in jeder Stunde 2 Eßlöffel voll Milch zu der gewöhnlichen Hausmannskost. Nach 4 Wochen konnte dieses Weib ihren Hausgeschäften wieder nachkommen.

Bemerkt sei hier, daß solche Anwendungen nur im Nothfalle angezeigt sind, bis ein Arzt zur Stelle ist.

## Blutzersetzung.

Auf der Heimreise von einer Fastenpredigt besuchte ich einen Pfarrer. Ich hatte auf dem Wege zufällig erfahren, daß man sein baldiges Ende erwarte. Ich trat ein. Der geistliche Herr saß im Lehnstuhle und erzählte: „Ich habe 25 Löcher und Wunden am Leibe. Sie sehen hier im Gesicht 5 Pflästerchen. Deren habe ich 20 am Leibe. Ganz schnell entstehen kleine Geschwüre mit brauner Flüssigkeit. Setze ich ein Pflästerchen auf, so hält es 1 Tag; beim Wegnehmen bleibt gewöhnlich etwas abgestandenes, faules Fleisch hängen. So leide und dulde ich schon seit Monaten, und Hilfe bekomme ich keine mehr. Quälender noch als die Wunden am Körper empfinde ich den entsetzlichen Eckel im Gaumen, den ich Niemanden beschreiben kann. Theurer geistlicher Mitbruder, wissen Sie einen guten Rath für einen Armen, dann geben Sie ihn bald; — mir scheint es höchste Zeit." Ich rieth dem Bedauernswerthen, er solle täglich alle 2 Stunden 4—6 Löffel Thee von Salbei und Wermuth nehmen, daß ihm der Eckel aus dem Gaumen schwinde. Dann verließ ich ihn auf Wiedersehen in der Ewigkeit.

Nach 5 Tagen kam wirklich ein Bote, doch nicht mit der erwarteten Todesnachricht, sondern mit der Freudenkunde, der Eckel sei aus dem Gaumen entfernt, und der Kranke spüre schon Verlangen nach Speise. Der erste Rath habe so vortrefflich gewirkt, ich möchte bald einen zweiten geben. Ich ließ ihm melden, er solle während 14 Tagen täglich mit frischem Wasser Ganzwaschungen vornehmen oder vornehmen lassen, die einzelnen

Waschungen so kurz wie möglich. Von Neuem kam die Meldung, der Zustand mache sich, der Appetit sei im Steigen. Ich verordnete als weitere Anwendungen durch einige Wochen abwechselnd den einen Tag den spanischen Mantel, den andern eine Ganzwaschung. Nach 14 Tagen las der Pfarrer wieder die erste hl. Messe. Es folgten noch wöchentlich je ein Kräuterbad zu 28° R. aus Heublumen bereitet, am Schlusse mit kalter Abwaschung, und kalte Halbbäder (mit Waschen des Oberkörpers) im Wechsel mit Ganzwaschungen, den einen Tag die erste, den andern die zweite Anwendung. Der geistliche Mitbruder genas vollkommen und lebte noch 24 Jahre berufsfreudig in seinem Amte als Pfarrer bis zum Ende seines Lebens.

Ein Mann kommt und erzählt: 2½ Jahre bin ich krank, und Niemand kann mir helfen. Vor zwei Jahren sind mir beide Füße stark geschwollen und wurden bis zu den Knieen herauf ganz blau. In jeden Fuß brachen 2 Löcher, aus denen viel Blut und Eiter lief. Als die Füße etwas besser wurden, schwoll der rechte Arm stark an, wurde ebenfalls ganz blau, und auch in ihn brachen Löcher. Der Arm ist jetzt wieder besser; ich habe aber eine Geschwulst und Schmerzen auf dem Rücken, auf dem obern Kreuz. Manchmal ist mir der Leib stark aufgetrieben, und ich habe darin große Schmerzen. Aber noch viel ärger als die erzählten körperlichen sind meine geistigen Leiden. Ich soll oft schon ganz verwirrt geredet haben. Wenn's erlaubt wäre, hätte ich schon oft meinem Leben ein Ende gemacht. Man hat oft gesagt, es sei mir angethan. Doch sei ihm, wie ihm wolle, ich kann nicht mehr elender werden.

Ich verordnete: Sieden Sie Haberstroh, tauchen in solches Haberstrohwasser einen Getreidesack und schlüpfen hinein wie in ein Beinkleid bis unter die Schultern. So werden Sie eingewickelt in eine Wolldecke, bleiben 2 Stunden darin und gehen dann, so gut Sie können, Ihren Geschäften nach. Den zweiten Tag tauchen Sie ein grobes Hemd ebenfalls in solches heißes Wasser, ziehen es ausgewunden an und lassen sich in eine Wolldecke einwickeln. Am dritten Tag nehmen Sie einen kurzen Wickel, getaucht in warmes Haberstrohwasser, 1½ Stunden lang. So wird 14 Tage fortgemacht. Nach 14 Tagen waren alle Geschwulste beseitigt, ein Fuß geheilt, der andere hatte noch eine kleine Oeffnung; der Appetit stellte sich ein, und der Bauer mußte jeden dritten Tag eine von den 3 Anwendungen im Wechsel vornehmen. Nach 3 Wochen war Körper und Geist in Ordnung.

## Bruchleiden.

Ein besonders hervorragendes und häufiges Leiden unserer Zeit sind die Leibschäden, Brüche der verschiedensten Art. Oft erscheinen sie plötzlich wie die Schwämme im Walde über Nacht, oft künden sie sich am Körper durch besonders schmerzende Stellen an. Alle die damit Behafteten zählen unter die Presthaften, d. h. unter diejenigen, die nicht mehr zu allen Arbeiten fähig sind; denn jeder Bruch schließt stets die Gefahr nicht nur heftiger Leiden, sondern bei Unvorsichtigkeit sogar die des Todes in sich.

Diese Zustände kommen hauptsächlich bei schwächlichen Naturen vor. Deßhalb kann das Zeitalter der Verweichlichung viele solche Früchte aufweisen. Ich bin der vollsten und festen Ueberzeugung, wenn eine vernünftige Abhärtung gepflegt würde von Jugend an, wenn nur reelle, nahrhafte, vernünftige Kost genossen würde und keine verkünstelte, verfeinerte und so vielfach verdorbene, so träten alle diese Uebel höchst selten auf und meistens nur in Fällen, in denen gewaltsame Einwirkungen auf den Körper geschähen durch Schlag oder Stoß.

Vor 50 Jahren kannte man wenig „gebrochene Leute" in einem Dorfe; in einem Städtchen konnte man die Zahl an den Fingern zählen. Heutzutage kommen vielleicht 20 Personen zusammen, und 3—4 derselben haben einen Leibschaden. Gewöhnlich suchen die Betroffenen zu allem Unglück hin ihr Uebel so viel wie möglich verborgen zu halten. Man hört's nicht gern, wenn es heißt, der hat einen Bruch. Bei Manchem klingt dieses fast wie eine Ehrenbeleidigung, die ihn roth macht bis über die Ohren. Thorheiten! Es unterbleibt so die nothwendige Pflege, und das kleinere Uebel wird zum größeren. Bruchleiden triffst Du nicht bloß bei Solchen, die Tag für Tag mit schwerer Arbeit sich abmühen müssen; Bruchleiden genug findest Du auch in den besseren und höheren Ständen. Wie leicht und schnell ist's geschehen. A. bekam seinen Leibschaden auf dem Abort. B. hüpfte über einen kleinen Graben, er war gebrochen. C. litt viel durch übermäßige Gasbildung. Ein Unbedeutendes, eine Kleinigkeit, und das Bauchfell hatte einen Riß. D., ein Priester, predigte soeben begeistert; mit einem Bruch stieg er von der Kanzel.

Mich schmerzt es jedesmal tief (gerade weil großenteils wenigstens so leicht vorgebeugt werden könnte), wenn ich höre, daß wieder ein sonst gesunder, kräftiger Körper diesen Schaden gelitten, daß wieder ein Mann im schönsten, kräftigsten Alter zu den Inva-

liden gehöre. Fast muß ich es so heißen; denn eine große Anzahl Bruchleidender muß das Berufsleben vor der Zeit verlassen, oft schon mit 40, mit 50 Jahren, und selten ist Solchen eine Woche gegönnt, in welcher die Beschwerden des Bruches nicht den Hauptbalken am täglichen Kreuze ausmachen. Wer es erfahren hat, weiß, daß ich nicht fasele, nicht übertreibe. Man sollte sich wahrlich mehr Mühe geben, nach den Ursachen des gewaltigen Ueberhandnehmens gerade dieses Uebels zu forschen, m. a. Worten, der verweichlichten, geschwächten Menschheit aufhelfen. Wohin sollen wir denn kommen?

Ich habe schon von einer vernünftigen, gemäßigten Wasserkur gesprochen. Es lohnt sich wahrlich der kleinen Mühe und der geringen damit verbundenen Opfer, wenn durch sie nur diesem einzigen Uebel gesteuert wird.

Der Bruch ist ja (Ausnahmen abgerechnet; siehe unten, wo wir von Kindern reden), doch nicht angeboren oder angeschaffen, sondern erst eingetreten in Folge von angeborener oder später eingetretener Schwäche. Gar leicht hätte diese durch Abhärtung, speziell durch Abhärtung mit Wasser, ferngehalten oder beseitigt werden können. Ob die sogenannte „bessere Welt" endlich klug wird? Ich zweifle daran. Dir aber, braver und wackerer Landmann, wenn Du diese Zeilen gläubig liesest, rathe ich: nimm in der Woche 1 oder 2 Halbbäder oder ein paar kalte Sitzbäder (jedes Schaff ist gut genug). Bald wirst Du deren kräftige Wirkung erfahren. Zu derlei Bädern brauchst Du keine bestimmte Zeit abzuwarten. Jede Stunde ist gut, und Alles in Allem: Ausziehen, Baden, Wiederanziehen dauert nicht länger als 4, höchstens 6 Minuten. Von der Arbeit weg kannst Du das Bad nehmen, und unmittelbar darauf kannst Du wieder an Deine Arbeit gehen. — Doch ich bin im größten Schweiße! Auch das hindert nicht, bade ruhig, Du hast nichts zu fürchten. Ueber diesen Punkt habe ich mich bei den Halb- und Ganzbädern des Näheren ausgesprochen. Jedes Wort bei dieser verantwortungsvollen Sache ist reiflich erwogen, und erst ward lange Jahre versucht und praktizirt (gehandelt), bevor gesprochen und geschrieben wurde. Gehe bis zur Brust in's Wasser und wasche rasch und kräftig den Oberkörper ab; dann kleide Dich, ohne abzutrocknen, an und gehe rüstig wieder an Deine Arbeit. Nach 3 — 4 solchen Bädern brauchst Du keine Aneiferung und keinen herzhaften Vorsatz mehr; das Bad oder die Waschung wird fast Bedürfnis, und Du erweisest Deinem Körper diesen Liebesdienst mit Freuden. Und das Werk (der Erstarkung, Feiung) wird seinen Meister loben.

Ein Bauer klagte mir einmal über arge Schmerzen etwas oberhalb der Weichen. Der Arzt habe erklärt, es sei ein Leibschaden im Anzuge. Ich rieth ihm, fleißig Ober- und Unteraufschläger zu nehmen. Bald ließ der Schmerz nach. Der Bauer enthielt sich kurze Zeit der schwersten Arbeit und blieb von dem angekündigten Uebel frei. Diese Warnung hat ihn zur Besinnung gebracht und klug gemacht, er wurde von nun an ein eifriger Wassermann.

Zum Schluß noch die Frage: können Leibschäden gar nie geheilt werden? Mehrere neue Leibschäden habe ich, selbst bei Erwachsenen, dadurch geheilt, daß die gebrochene Stelle mit Kampheröl kräftig eingerieben und darüber ein Pechpflaster, das Pech auf Wachsleinwand gestrichen, aufgelegt wurde. Fuchsfett sodann ist und galt zu jeder Zeit als eines der allerbesten Mittel zur Heilung eines jungen Bruches. Man reibe alle 2—3 Tage die Bruchstelle mit solchem Fett ein und lege stets das Pechpflaster darüber. Auf solche Weise heilte ich einmal einen Bruch, der bereits 7 Wochen alt war.

Bei Kindern kommen Bruchschäden verhältnißmäßig häufig vor. Die Ursache ist meistens, daß sie durch die Kost stark aufgetrieben werden, und so das Bauchfell an einer Stelle springt. Einem solchen Kinde bereite man täglich ein Haberstrohbad und ebenso täglich einen Ober- und Unteraufschläger, klein natürlich, wie sie für das kleine Geschöpf passen, und so lange, bis die Heilung eingetreten ist. Man reibe nebenbei sachte die leidende Stelle mit Kampheröl oder noch besser mit Fuchsfett. Solche Leibschäden heilen in kurzer Zeit, wenn sie nicht allzugroße Ausdehnungen haben, in welchen Fällen kaum an Heilung zu denken ist.

Für solche Leidende bleibt kein anderer Ausweg übrig, als daß ihnen ein Bruchband beschafft werde, das sie nach Anweisung des Chirurgen tragen.

Gerade die Mütter sollten Alles aufbieten, — auch das nenne ich in diesem Punkte allein die wahre Mutterliebe, — derlei Gebrechen von Anfang an und von Grund aus vorzubeugen. Es hängt viel davon ab, oft das ganze spätere glückliche oder unglückliche Leben ihres Kindes, der Schmerz oder der Trost der Eltern. Wenn Gott mir das Leben gibt, werde ich den Müttern einmal einige Winke und Rathschläge aufschreiben, wie sie ihre Kleinen von Geburt an vernünftig abhärten und pflegen sollen. Sie mögen nicht erschrecken vor dem kalten Wassermann; er hat für die Erziehung und für Alle, die dabei betheiligt sind, ein recht warmes Herz. An solche Mütter, die schwache Nerven haben und

ihren Engeln vor lauter Einmummung und Einbauschung in Sammt und Seide und Wolle nicht einmal die frische Luft gönnen, werde ich mich nicht wenden. Nur solchen gilt's, denen daran gelegen ist, zur Heranbildung einer wieder lebensfähigen, starken Generation das Ihrige beizutragen. Auch alten Kindern dürfte die Lektüre der betreffenden Rathschläge nicht schaden. Doch wie gesagt: kommt Zeit, kommt Rath. Vielleicht macht der Herr des Lebens mir einen Strich durch die Rechnung. Und dann — ist's auch so recht und gut, und ich bin damit zufrieden.

## Cholera.

Wie gefürchtet ist die Cholera! Vor zwei Jahren trat sie in mehreren Ländern als schreckliche Heimsuchung auf und sie überlieferte dem Sensenmann zahllose Opfer. Gegen Ueberschwemmungen sicher zu sein, wirft man Dämme auf, man regulirt die Flüsse. Bei einem Waldbrande zieht man Gräben, daß das verheerende Element nicht weiter fresse. Ein solcher Damm und Graben gegen die Cholera, diesen entsetzlichsten Feind des Menschenlebens, wäre das Wasser. Es rettet aus der Gefahr und umgibt den oder die, so es richtig anwenden, mit einem Damm oder Graben.

Bei der Cholera herrscht der Grundsatz: Wer bald in Schweiß kommt, der ist gerettet. Wer nicht in starken Schweiß geräth, der ist verloren.

Einmal wurde ich Nachts elf Uhr zu einer armen Magd gerufen. Schon 20 Mal hatte sie Erbrechen gehabt, 20 Mal schon an starkem Durchfall gelitten. Der Arzt war 2 Stunden weit entfernt. Die Magd wollte zum Tode vorbereitet werden; denn, sagte sie, sie fühle nur zu gut, daß sie dieser schrecklichen Krankheit erliegen müsse. Hände und Füße waren einer Eismasse gleich, das Gesicht blaß, die Gesichtszüge eingefallen, die Zeichen der Auflösung waren da. Sofort versuchte ich die Sterbenskranke in Schweiß zu bringen, von dessen Zustandekommen nach meinem Urtheile alles abhing, Leben oder Tod. Schleunigst brachte die Hausfrau zwei große, grobe Leintücher. Ich ließ dieselben in heißes Wasser eintauchen, mehrfach zusammenlegen, auswinden und die fast heiße, dicke Ueberlage auf Brust und Unterleib decken. Unter dieselbe, auf den bloßen Leib, kam zuvor ein einfaches Tuch, das in heißen Essig getaucht war, zu liegen. Die nasse, heiße Auflage umhüllte und schloß nach Außen ab ein Federbett, Alles so warm und schwer, wie es die Kranke nur ertragen konnte. Schneidend drang die Hitze in den Choleraleib, und in 15 Minuten

war der ganze Körper durchwärmt. Nach weiteren 20 Minuten perlten schon Schweißtropfen vom Gesichte. Ich ließ die heiße Decke nochmals in heißes Wasser tauchen. In ganz kurzer Zeit hörten alle Krämpfe auf, das Erbrechen und der Brechreiz verloren sich. Um der von Außen wirkenden Wärme nach Innen entgegenzukommen, bekam die Kranke eine Tasse Milch mit Fenchel (1 Löffel voll gemahlener Fenchel wird drei Minuten in Milch gesotten) so warm als möglich zu trinken.*) Die Kranke kam in reichlichen Schweiß, und sie war gerettet.

Es durfte und darf in solchen Fällen nicht vernachlässigt werden die Ausheilung, die nicht schwierig ist, aber wichtig. Es soll der Rekonvaleszent (der Genesende) täglich einen Unteraufschläger (ein mehrfach zusammengelegtes Tuch unter der ganzen Rückenlänge) nehmen, 1 Stunde lang; gleichfalls täglich 1 Mal 1 Stunde lang einen Oberaufschläger (dasselbe Tuch auf Brust und Unterleib), jedesmal gut zugedeckt. Auch unsere Kranke that so, und in 10—12 Tagen war sie hergestellt. Ein zweiter Fall wurde ebenso und mit demselben Erfolge behandelt.

Zwei Bemerkungen will ich hier nicht unterdrücken.

Wenn die oben angeführten Symptome, Kennzeichen der Krankheit, wie: heftiges Abführen, Erbrechen, Krämpfe u. s. w. erscheinen, so soll man nicht säumen, solche Kranke alsbald in's Bett zu bringen. Landleute sind in dieser Beziehung gegen sich oft zu hart und deßhalb unklug. Nach Innen gebe man einen warmen Trunk. Drohen krampfhafte Zustände einzutreten, oder wollen die Füße eiskalt werden, so bringe man alsbald eine warme Ueberlage auf den Leib, nicht länger als circa ¾ Stunden. Ebenso lange lege man sich auf eine ebenfalls warme Unterlage. Wiederholen sich die Krämpfe, so können die Ueberlage und die Unterlage wiederholt werden. Treten Wärme und Schweiß ein, so hat man's gewonnen.

Vorsichtig sei man, bis Alles wieder in Ordnung ist, mit Essen und Trinken. Von der gewohnten einfachen Kost wähle man das Leichtere aus. Als Getränk diene am besten warme Milch, die Heil- und Nährmittel zugleich ist.

Wüthet die Cholera an einem Orte, so vertraue auf Gott und sei unverzagt! Wasche zur Vorsicht jeden Morgen und

*) Der Fenchel, in Milch gesotten, wirkt außerordentliich bei Kolik und choleraartigen Anfällen: er erwärmt, leitet die Gase aus und ist zugleich Nahrungs- und Kräftigungsmittel.

jeden Abend kräftig die Brust und den Unterleib; kaue täglich 10 bis 12 Wachholderbeeren, und sollten diese Dir abgehen, so kaufe Dir Pfefferkügelchen! Für 20 Pfennig erhältst Du eine große Anzahl. Täglich 2 Mal je 5 solcher Pfefferkügelchen erwärmen den Magen, unterstützen die Verdauung und leiten die Gase ab.

## Cholerine.

Fast in jedem Orte zählt man jedes Jahr einige Fälle von Cholerine; mir selbst sind jährlich solche Kranken genug vorgekommen. Die Cholerine ist die Cholera im Kleinen, ein recht unlieber, wenn auch weniger gefürchteter Gast. In ihrem Gefolge sind heftiges Abführen, starkes Erbrechen, zuweilen stärkere oder schwächere Krämpfe.

Meine Anwendungen bei Cholerine sind genau dieselben wie bei der Cholera, an Zahl und Stärke klug und verständig geregelt, je nach dem Heftigkeitsgrade der Krankheit. Auf einmal wurden so 40 mit Cholerine Behaftete mit gleich gutem Erfolge behandelt und geheilt.

## Darmkatarrh.

Ein Verwalter erzählt: „Ich habe Jahre lang heftige, mitunter fast unausstehliche Schmerzen, viel Bauchweh und Grimmen. Ich kann schon längere Zeit gar nichts mehr essen ohne heftige Schmerzen und habe regelmäßig Abweichen darauf. Ich habe recht viel eingenommen, Hilfe wenig und höchstens auf kurze Zeit bekommen.“ Das Aussehen dieses Mannes in den schönsten Jahren ist recht krankhaft. Er ist abgemagert, hat blasse Farbe und trübe Augen. Was mag helfen?

Dieser Mann hat in jeder Woche 1) 3 Sitzbäder genommen, 2) jeden Morgen und Abend Brust und Unterleib mit Essig und Wasser kräftig eingewaschen, 3) in der Woche ein Halbbad genommen, 1 Minute lang.

In vier Wochen war der arme Mann von seinem Magenleiden befreit. Eingenommen hat er bloß täglich 2 Mal jedesmal 12 Wermuth-Tropfen im warmen Wasser.

## Diarrhöe.

Es gibt Leute, welche ohne besondere Veranlassung Diarrhöe bekommen. Die Wiederholung kann regelmäßig, z. B. zu gewissen Zeiten, 1—2 Mal im Jahre, oder unregelmäßig stattfinden. Die Betroffenen fühlen sich vor und nach den Anfällen wohl und

gut. Die regelmäßigen Diarrhöen rühren daher, daß die kräftige Natur all' die gesammelten überflüssigen Stoffe auswirft. Wie ruhig arbeitet man, wenn an einem Dampfkessel ein Sicherheitsventil angebracht ist! Wie ruhig darf man sein, wenn die Natur gleich diesem Kessel das „Zuviel und Ungesund" ausspeit!

Gegen derlei Diarrhöe habe ich durchaus nichts zu verordnen; ich warne sogar, dagegen etwas thun zu wollen. Meistens kommen diese Ausscheidungen im Herbst oder Frühjahr vor, und uns scheint, daß die Luft, die Temperatur gut einwirken und mithelfen.*)

Beachtenswerther sind die unregelmäßigen Diarrhöen, die mit oder ohne Schmerzen stattfinden können. Es sind Mahnungen für solche Leute, daß in ihrem Körper sich krankhafte Stoffe angesammelt haben, die, wenn sie nicht entfernt werden, häufig Verderben anrichten. Man macht in der That die Erfahrung, daß bei derart Heimgesuchten meistens das eine oder andere Organ krank ist, und daß solche Kranke sehr oft früh sterben oder wenigstens nicht besonders alt werden. Oft sind die Diarrhöen Vorboten von schweren Krankheiten. Bei der Heilung muß vor Allem auf den Unterleib gewirkt werden, doch stets im Wechsel mit Anwendungen auf den ganzen Körper. Plötzliche Stillung der Diarrhöe ist nie zu empfehlen; es sollen die faulen Stoffe allmählig entfernt und die inneren Organe so gekräftigt werden, daß die Natur solche faule Stoffe gar nicht aufkommen läßt, oder sie zur rechten Zeit ausscheidet.

Nach Innen wende man an Thee von Wermuth mit Salbei, von Tausendguldenkraut mit Salbei, von Schafgarbe mit Johanneskraut, täglich 1—2 kleine Tassen; oder man nehme täglich 6—10 Wachholderbeeren. Alle die genannten Mittel befördern die Verdauung, unterstützen die Magensäfte und enthalten zugleich Nährstoffe.

Sollte die Diarrhöe stark sein und schon länger dauern, so werde 2 Mal täglich ½ Löffel voll Heidelbeergeist (in warmem Wasser) eingenommen.

Als äußerliche Anwendungen genügen im Anfange

*) Wer im Frühjahr oder Herbst, fast zu jeder Jahreszeit, die Zeitungen durchgeht, sieht, welche Rolle die Frühjahrs- und Herbst-Blutreinigungspillen, Kräuter u. s. w. spielen. Nie werde ich zu so etwas rathen. Wer absolut einnehmen will (es gibt einmal solche Leute), der nehme in der Woche den einen oder anderen Tag 5—6 Stunden lang alle ½ Stunde 1 Eßlöffel frischen Brunnenwassers ein. Das unterstützt die Natur, das Andere kann sie verderben.

wöchentlich 3—4 Aufschläge auf den Unterleib von je 1½ Stunden (ein 4fach zusammengelegtes Tuch werde zu diesem Zweck in Wasser mit Essig oder in einen Absud von Fichtenreisern getaucht und auf den Unterleib gelegt oder gebunden), ebenfalls wöchentlich ein kurzer Wickel. So fahre man 14 Tage fort. Nach 14 Tagen können zur Kräftigung in der Woche 1—2 Halbbäder folgen mit Waschung des Oberkörpers und gleichfalls wöchentlich 1—2 Ganzwaschungen Nachts vom Bette aus. Dieses für die folgenden 3—4 Wochen. Wenn es dann zur Regel würde, keine Woche ohne wenigstens 1 Ganzwaschung oder 1 kaltes Halbbad mit Waschung des Oberkörpers vorübergehen zu lassen, müßte der ganze Organismus kräftiger und gesünder werden und der berührte Ausnahmezustand (wenn er nicht tieferliegende Ursachen hat) aufhören.

## Diphteritis.

Wer überfallen wird von Diphteritis, muß bemüht sein:

1. die angehäuften Krankheitsstoffe sobald wie möglich zu lösen,

2. auf die ganze Natur einzuwirken, daß die ungeregelte Strömung des Blutes und der Säfte, welche der Barometer des Fiebers anzeigt, zur Ordnung komme. Man lasse einen solchen Kranken zuerst einen Kopfdampf nehmen und nach je 20—24 Minuten den ganzen Körper waschen. Nach 6—8 Stunden soll er einen Shawl überlegen, 1½ Stunden lang, nach jeder ½ Stunde denselben von Neuem in frisches Wasser eintauchend. Dann nehme der Kranke einen Fußdampf, gleich darauf ein Halbbad (ganz kalt) mit Waschung des Oberkörpers. In höchstens 1 Minute kann das Halbbad und die Waschung vollendet sein. Es folgt von Neuem der Shawl, 1½ Stunde lang anzulegen, wie oben angegeben. Sind diese Anwendungen vorgenommen, so wiederhole man sie von vorne, auf jeden halben Tag eine derselben vertheilend. Der Kranke gurgle nebenher fleißig mit Zinnkrautthee, täglich zum Mindesten 4—5 Mal. Das garstige Uebel wird sich in Bälde heben.

Alle die genannten Anwendungen sind so schuldlos, daß sie nie schaden können.

Hat der Kranke (es ist dies eine allgemeine Regel) zur Nachtzeit Ruhe, tritt Schlaf ein, so soll man denselben ja nicht stören. Denn eingetretener Schlaf ist ja ein Beweis, daß die Natur in Ordnung (zur Ruhe) kommt, und seine stärkende Wirkung macht, daß die Anwendungen selbst um so bessere Resultate erzielen.

**Bei dieser Gelegenheit sei noch bemerkt, daß, wenn während**

irgend einer Anwendung, die das Bett vorschreibt, ein Kranker in Schlaf kömmt, man denselben nie wecken soll. Hat das Mittel, die Anwendung ihre Wirkung gethan, so wacht der Kranke regelmäßig von selber auf.

Ein Vater kommt und erzählt: „Mein Kind, 11 Jahre alt, kann gar nicht mehr schlucken und schon volle 3 Tage kaum mehr athmen. Es ist voll Hitze und phantasirt. Wohl habe ich dem Schwerleidenden ein nasses Tuch um den Hals gewunden, aber es geht noch nicht besser. Was soll ich thun, damit das Kind mir nicht erstickt?" Der Jammer des bekümmerten Vaters, noch mehr die mißglückte Anwendung bewog mich, ihn zum Krankenlager zu begleiten. Da lag das Kind, ein Jammerbild, allem Anscheine nach verloren. Denn schon waren Zeichen da, die kaum mehr auf Rettung schließen ließen. Wagen wir es dennoch in Gottes Namen! Jede ½ Stunde wurde während eines Tages Rücken, Brust und Unterleib mit kaltem Wasser gut gewaschen. Da die entsetzlichste Fieberhitze nicht weichen wollte, kam auf den Unterleib nichts weiter als ein in kaltes Wasser getauchtes Tuch. Die Hitze mußte brechen. Am folgenden Tage kommt der Vater wieder und erzählt: „Das Kind ist bereits im Stande, etwas zu schlucken, aber zu beiden Seiten des Kopfes schwellen die Backen (Wangen) gegen die Kinnlade zu ziemlich stark an. Das Reden ist kaum verständlich; doch freue ich mich namenlos, daß die Kleine wieder reden kann." Der Vater wurde angewiesen, rechts und links am Kopfe die Geschwulste mit Lappen einzubinden, die in Wasser, das mit Essig vermischt war, eingetaucht worden, und diese Umschläge nach jeder halben Stunde zu erneuern. Zudem solle er das Kind in der oben angegebenen Weise so oft an Brust, Rücken und Unterleib waschen, als sich dasselbe heiß und bange fühle. Am dritten Tage befand sich die Kleine außer aller Gefahr. Man setzte die Waschungen noch kurze Zeit fort, so oft die Hitze zu steigen begann.

Gurgelungen mit Thee von Foenum graecum (1 Kaffeelöffel Foenum graecum in ½ Schoppen Wasser gesotten und dem im Bette sitzenden Kleinen öfters löffelweise gereicht) hatten vorzügliche Wirkung. Thee der Malve, der Schafgarben, des Wollenkrautes würden dieselben Dienste erfüllen. Sehr gut ist auch, täglich 3—4 Kaffeelöffel voll Baumöl (Salatöl) einzunehmen. Dieses nimmt die innerliche Hitze auffallend schnell.

Das Kind wurde gerettet und erfreut sich bis heute der besten Gesundheit.

## Emphysem.

Es kommt sehr häufig vor, daß Leute, welche noch im schönsten Alter stehen, sehr an Athembeschwerden leiden und nicht selten in die peinlichste Lage und Angst kommen, ersticken zu müssen.

Gewöhnlich sind solche Leute ziemlich korpulent, und die Lebensweise hilft auch noch als Nebenursache dazu, den Zustand ärger zu machen. Hauptgrund des Uebels ist gewöhnlich, daß der Organismus an allgemeiner Schwäche leidet, matt und schlaff ist, wenig Blut hat, und in Folge der Unthätigkeit und Schlaffheit die Blutvermehrung nicht so stattfindet, wie sie für den Körper nothwendig wäre. Ich möchte solche Leute mit einer Maschine vergleichen, an der Rad zu Rad paßt, die gut in Ordnung, aber zu schwach ist für die Forderungen, die an sie gestellt werden. Ein weiterer Grund sind fast regelmäßig die Gase, welche sich im Unterleib anhäufen und einen Druck auf die Organe des Oberkörpers üben. Dadurch werden diese mehr angestrengt, als sonst ihre Aufgabe es erheischt. Sie leiden unter diesem Drucke, und es tritt allseitige Beengung ein. Das Uebel wird gehoben einmal dadurch, daß die Gase aus dem Körper verbannt werden, dann dadurch, daß der ganze Körper abgehärtet und durch Auswahl einer einfachen, guten, nahrhaften Kost gekräftigt wird. Meine dreißigjährige Erfahrung belehrte mich, daß gerade bei diesem Leiden die Bright'sche Krankheit leicht die Oberhand gewinnt, d. i. daß der ohnehin schon geschwächte Körper durch diese Krankheit vollends aufgelöst, aufgerieben wird.

Ein Herr, ziemlich korpulent, noch nicht 40 Jahre alt, bekommt von Zeit zu Zeit solche Erstickungsanfälle, daß er der Ueberzeugung lebt — der Arzt bestätigte ihm dieselbe —, er werde, wenn der Anfall noch 2 Mal wiederkehre, unterliegen. Die Athemnoth war so groß, daß der Kranke, resp. sein Athem, im unteren Stockwerke des Hauses gehört wurde. Oft meinte er, wie er sagte, er müsse vor Schmerz und Todesangst an den Wänden hinauf. Diese Athemnoth dauerte bei jedem Anfalle ziemlich lange und erschöpfte den Körper also, daß er sich jedesmal darnach ganz krank fühlte. Hatte er sich in Kurzem wieder erholt, so fühlte er sich gesund und frisch. Die Anfälle blieben oft einige Tage aus, um so mehr aber steigerte sich ihre Heftigkeit.

Der genannte Herr besaß die größte Wasserscheu und konnte sich zur Wasserkur erst dann entschließen, als ihm keine andere Hülfe mehr blühte. 6 Wochen hindurch gebrauchte er verschiedene

Anwendungen. Die Heilung war eine so vollständige, daß die Anfälle niemals wiederkehrten, und der Herr sich stets — es sind heute circa 16 Jahre her — der besten Gesundheit erfreute.

Der Patient nahm mehrere Tage hindurch einen Thee, der einen recht gelinden, aber ergiebigen Stuhlgang beförderte; dann gebrauchte er den kurzen Wickel, Ober- und Unteraufschläger und zuletzt Halb-, auch Ganzbäder von der Dauer 1 Minute. Unter den Anwendungen that auch der spanische Mantel gute Dienste. Am wirksamsten erwiesen sie sich in folgender Ordnung:

Erst der kurze Wickel: er beginnt die Gase auszutreiben und die Ursache der Gase zu lösen;

sodann der Ober- und Unteraufschläger, eine Fortsetzung der ersteren Anwendung, zugleich auf Kräftigung abzielend;

im Weiteren der spanische Mantel; dieser leitet die verlegenen Stoffe aus der Haut;

endlich Halbbäder, welche den Organismus, die Natur stärken.

Ein anderer Herr litt dermassen an Athemnoth, daß die Aerzte erklärten, es habe sich die Herzwassersucht angesetzt. Dieser Herr war, wenn auch gut genährt, nicht besonders korpulent; gleichwohl konnte er nur mit größter Anstrengung eine Stiege steigen. Appetit war bereits gar nicht vorhanden, der Schlaf recht unruhig; niemals war der Herr ohne Angst und Furcht. In seinem Berufe hatte der Patient früher reichliche Bewegung gehabt, später kam er in eine Kanzlei, und dieses sitzende, unthätige Leben brachte ihn nach und nach in den eben beschriebenen peinlichen Zustand. Zur Heilung reichten ganz wenige und leichte Anwendungen von Wasser aus. Dieselben helfen auch jetzt noch, sobald das Uebel sich von Neuem zeigen will. Es hat sich seit 12 Jahren öfters gemeldet, ist aber jedesmal schnell wieder beseitigt worden. Zu den Wasseranwendungen gebrauchte der Herr noch Thee, den er wegen seiner trefflichen Wirkung lieb gewonnen hat. Dieser Thee besorgt lediglich einen geregelten Stuhlgang und die Ausleitung der Gase aus dem Magen, erspart zugleich zahlreichere und stärkere Wasseranwendungen, die der Herr fürchtet, und zu denen manchmal die Zeit fehlt. Der Thee ist der gelinde Wühlhuber, und die Anwendungen sind folgende: Erschien das Leiden in einem niedrigen Grade, so reichte aus, 3 Mal in der Woche einen Unteraufschläger zu nehmen, jeden Morgen beim Aufstehen Rücken, Brust und Unterleib kräftig zu waschen. Trat das Uebel etwas stärker

auf, so gebrauchte der Herr den kurzen Wickel oder auch ein Halbbad. Mit diesen Uebungen wurden verbunden Waschungen zur Nachtzeit, die stets gute Dienste thaten.

Es ist sonderbar, und oft staune ich, wenn man gegen solche Zustände die stärksten Mittel gebraucht, Mittel, welche für die Gesundheit niemals gute Folgen haben*) können; selbst mit Giften traktirt man leider nur allzuoft die armen Geplagten. Letzteres insbesondere blieb und bleibt mir ein bis heute unlösbares Räthsel. Ich muß mir stets Gewalt anthun, um die innere Ruhe zu bewahren.

## Entkräftung.

Ein Schmiedmeister, 46 Jahre alt, kommt und klagt: Meine Hände haben seit etwa 2 Jahren so an Kraft abgenommen, daß ich mit dem Hammer nicht mehr zurecht zu kommen weiß. Wie meine Arme $\frac{2}{3}$ der Kraft verloren haben, so sind dieselben auch mehr als um die Hälfte dünner geworden; sonst wäre ich ziemlich gesund. Nur fühle ich seit $\frac{1}{2}$ Jahre auch meine Füße viel schwächer werden und, daß sie besonders gegen Abend wehe thun. Der Appetit ist ziemlich gut, jedoch nicht wie früher. Auf meinem Rücken am oberen Kreuz merke ich oft eine gewaltige Spannung.

An den mageren Händen sieht man nur mit Mühe, wo die Adern sind; man erkennt leicht, die Arme werden nicht genährt, daher die Schwäche, Steifheit und Kälte. Blutanstauungen im Nacken und dessen Umgebung mögen Ursache sein, daß das Blut nicht nach allen Richtungen gelangen kann.

Der Schmied hielt 14 Tage hindurch täglich einmal die ganzen Arme in ein Heublumenbad $\frac{1}{2}$ Stunde lang und einmal zu anderer Tageszeit 2 Minuten in kaltes Wasser; dazu kam wöchentlich 3 Mal der Shawl. Schon während dieser Kur wurden die Arme fester, die Adern schwollen an, die Anstauungen wurden aufgelöst. Nach 14 Tagen wurde täglich ein Ober- und Unterguß und in der Woche 2 Mal ein warmes Heublumenbad und 2 Mal ein Kaltwasserbad für die Arme genommen. Der Mann fuhr damit fort und wurde wieder fähig zu seinem Beruf. Innerlich gebrauchte er während der Kur täglich 20 Wermuthtropfen in warmem Wasser.

---

*) Es liegt mir eben ein Brief vor, worin ein Patient klagt und die Gifte aufzählt, die er in verschiedenen Krankheiten hat verschlucken müssen. Ich will die Aufzählung auf ein ander Mal versparen.

## Entzündung. (Allgemeines.)

Ein Knabe, der kaum recht gehen konnte, sieht, wie die Mutter Licht gemacht hat. Er gibt sich alle Mühe, so ein Hölzchen zu erwischen; er will auch Feuer machen. Es gelingt ihm, und der kleine Uebelthäter zündet mit dem Streichhölzchen ein mächtiges Feuer an. Das ganze Haus brennt ab und Alles, was darinnen ist.

Wie viele tausend Menschen liegen auf den Gottesäckern; es hat sich gleichsam so ein kleiner Funken krankhaften Stoffes im Körper entzündet; der Funken wurde zur Flamme. Von allen Seiten drang das Blut zur entzündeten Stelle und gab neuen Zündstoff. Sie goß Oel in die Flamme, und die Flamme wurde zum großen Feuer. Es waren vielleicht nicht die richtigen Anstalten zum Löschen getroffen worden, und die armselige Hütte der menschlichen Seele brannte elendiglich zusammen. Tausende von Thieren gehen jährlich so zu Grunde. Abertausende von Menschen ereilt ein gleiches Schicksal. Wie schnell geht das oft! Dein Hals hat an einer Stelle Feuer gefangen, er ist entzündet. Es kommt zufällig ein rauhes Lüftchen und thut Blasbalgdienste; es bläst das Feuerchen an, die Adern liefern neuen Brandstoff, und in wenigen Stunden steht der Hals in Brand. Ist's nicht so? Was thun? Was thun die Leute, wenn's brennt? Sie schreien Feurio, suchen zuerst zu retten, was zu retten ist. Dann entfernen sie, wenn es Zeit ist, von der Brandstelle in aller Eile Alles, was dem Feuer nur Futter sein kann, und spritzen dann drauf los, bis der Feuersnoth oft die Wassernoth folgt. Diesen Wink wollen wir verstehen und ausnützen.

Wenn irgend eine Entzündung eintritt, so suche man möglichst bald das auf diese Stelle zuströmende Blut zurückzuleiten. Man rette das noch nicht entzündete Blut. Ebenso wirke man auf die entzündete Stelle ein, damit das zusammengeströmte Blut möglichst vertheilt und abgeleitet werde.

Unlängst ging Nachts, als ich eben einschlafen wollte, das Holz im Ofen an. Fatale Geschichte, dachte ich: bis dieser Scheiterhaufen abgebrannt ist und ausgeknittert und ausgeprastelt hat, geht die halbe Nachtruhe hin. Mein Nachbar war gescheidter. „Nicht das Knistern, meine Ruhe will ich haben," murmelte er. Und was that er? Er nahm Scheit für Scheit, ob's flammte, ob's schon knisterte, heraus. Und aus war alles Feuer. Das ist doch klar!

Doch nun zurück zur Halsentzündung! Greif einmal die Füße an und fühle, ob sie nicht vielleicht eiskalt sind. Manchmal trifft dieses zu. Wo mehr Wärme ist, entstehe sie, wo sie wolle,

strömt mehr Blut zu. Das Blut in den Füßen ist gleichsam davon- und dem Brande im Halse zugeeilt. Wickle die Füße ein in linnene Lappen, die in mit etwas Essig vermischtes Wasser eingetaucht sind! Bald schon wirst du große Wärme verspüren. Der Fußwickel zieht das Blut nach unten, und etwas Brennstoff ist dem Feuer schon genommen. Suche sodann das Blut weiter abzuleiten in den Unterleib! Dieses geschieht durch Auflegen eines größeren, in derselben Weise durchnetzten Tuches auf den Unterleib. Sollte es recht heiß werden, so tauche es von Neuem ein in kaltes Wasser, und zwar so oft, als die Hitze groß und das Tuch warm wird! Mehr Brennstoff als durch die erste Anwendung wird durch diese zweite dem gefährdeten Halse entzogen. Und nun kannst Du den Hals selbst angreifen, den eigentlichen Feuerherd. Tauche ein Tuch in's kälteste Wasser und binde es um; laß das Tuch aber nicht zu heiß werden;*) erneuere vielmehr dessen Eintauchen, so oft es recht warm wird!

Lässest Du es heiß werden, so entwickelt sich auch am und im Halse wieder mehr Wärme, und das Blut, das zum Theil abgeleitet ist oder noch vollends abgeleitet werden soll, strömt von Neuem dem Halse zu und droht die Entzündung frisch anzufachen. Wer diesen letzten Punkt, über den schon so viel gestritten wurde, mit mir also auffaßt, wird nach kurzer Praxis bald sein eigener bester Wärter. Er fühlt am Besten, wo Hitze weggetrieben, wann der Aufschlag oder Wickel erneuert werden soll. Darnach applizirt und wiederholt er die Wasseranwendungen. Der Hitzegrad wird ihm der Zeiger an der Uhr. Zeigt jener auf Null, d. h. ist das Feuer gedämpft, so läßt er den Körper in Ruhe; zeigt er auf geringere oder höhere Zahlen, d. h. nimmt das Feuer zu, so eilt er ohne Säumen neuerdings zur Feuerspritze.

## Lungenentzündung.

Margaretha liegt zu Bett. Sie hat heftigen, trockenen Husten, verbunden mit viel Brechreiz, und von Stunde zu Stunde nimmt die Hitze zu. Gewaltiges Stechen und Brennen peinigt die

---

*) Meine 30jährige Erfahrung und Praxis berechtigt mich zu dieser Behauptung. Jeder, der die Prießnitz'schen Umschläge die ganze Nacht über liegen läßt, wird schon die unliebe Probe gemacht haben, daß am Morgen statt Besserung eine Verschlimmerung eingetreten. Es war eben nicht recht zugebunden, lautet die fade Entschuldigung, die man gleich bei der Hand hat. Nein, der Grund ist meistens ein ganz anderer und liegt tiefer. Das Nähere lese man beim Halswickel.

Brust und die eine Seite. Der Arzt erklärt, es sei eine Lungenentzündung im Anzug. Wie kann der Kranken geholfen werden? Jedes Kind weiß, daß ein Schwamm ungemein viel Wasser einsaugen und behalten kann. Sollte es nicht auch Mittel geben, welche, wie der Schwamm das Wasser, die Hitze an sich ziehen, gleichsam einsaugen und behalten? Ja, es gibt solche Mittel, und sie liegen nicht ferne. Jede Bauersfrau bei uns auf dem Lande kennt den Topfenkäs. Anderwärts nennt man ihn Zieger; er wird gewonnen aus der geronnenen (gestockten) Milch.*) Solchen Topfenkäs rührt man mit Topfenwasser zu einer feinen Salbe an, streicht ihn etwas mehr als messerdick auf Leinwand und legt das Pflaster auf die stechende oder brennende Stelle, an der das Feuer der Lungenentzündung um sich greifen will. Ich kenne kein Mittel, welches mehr Hitze an- und einzuziehen im Stande ist. Die stärksten Hitzen habe ich so dämmen und ganz auslöschen sehen, wenn man täglich 2—4 Mal, je nach dem Grade der Hitze, so ein Pflaster auflegte. Viele kenne ich, die hauptsächlich bei Lungenentzündung ihr Leben allein dieser so einfachen Auflage verdanken.

Innerlich soll der Kranke jeden ½ Tag zur Kühlung 1 Löffel voll Salatöl einnehmen.

Reichen diese 2 Mittel nicht aus, d. h. sollte die Hitze noch groß bleiben, so können Wasseranwendungen folgen. Man wickle den ganzen Körper des Kranken von unter den Armen an in ein naßkaltes Tuch ein (Unterwickel) und wiederhole dieses täglich 2 Mal. Von der jedesmal nothwendigen Umhüllung spreche ich nicht mehr. Man sehe vorn nach bei der Beschreibung der Anwendungen. Oder man umwinde beide Füße bis über die Knöchel mit in Wasser (eine kleine Beimischung von Essig kann nur gut sein) getauchten Tüchern und erneuere das Eintauchen so oft, als die Tücher recht heiß werden. Statt der Tücher kann man auch nasse Socken anziehen, darüber als Umhüllung trockene.

Wendet die kranke Margaretha 3—5 Tage das Pflaster an, gleich beim Beginn der Krankheit, so kann sie n 6—7 Tagen, längstens in 9—10 Tagen, wieder gesund sein.

Wie die Lungen sich entzünden, ebenso können auch andere edle Theile des Körpers entzündet werden. Wir sprechen von Brustfell-, Zwerchfell-, Unterleibs- und anderen Entzündungen. Bei

---

*) Geronnene (gestockte) Milch wird auf den warmen Herd gestellt. Die Masse cheidet sich in Festes und Flüssiges. Das Flüssige bildet das Topfenwasser, das Feste den Topfen, auch Topfenkäs (Zieger) genannt.

allen gelten dieselben eben berührten, allgemeinen Grundsätze und dasselbe Heilverfahren: Vertheilung d. i. Ableitung des Blutes, Kühlung der entzündeten Stelle d. i. Entziehung der Hitze durch Einwirken von Kälte.

Mitternachts wurde ich einst zu einem Kranken gerufen. Er wußte nicht mehr zu athmen. Husten und Brechreiz waren groß. In der Brust, besonders auf der einen Seite gehe es zu, wie wenn man sie mit Messern durchsteche. Der ganze Körper glühe schrecklich. Ich providirte den Kranken nicht, wie die Angehörigen baten, und bereitete ihn nicht zum Tode vor. Aber ich ließ ihn von unter den Armen an in nasse Tücher einwickeln (Unterwickel) und auf die schmerzende Stelle ein Topfenpflaster auflegen. Zum Einnehmen erhielt er 1 Löffel Salatöl. Das that wohl. 6 Tage wurde so fortgefahren und der Todtkranke war außer Gefahr.

Stirbt Jemand an der Lungen- oder an einer anderen inneren Entzündung, was ist da im Innern vor sich gegangen, wie haben wir uns dieses vorzustellen? Im Aeußeren spiegelt sich das Innere. Du hast sicherlich schon hie und da bei Anderen kleine Geschwüre gesehen — man nennt sie Karfunkel — oder solche an einem Arm, Hand, Fuß oder auf deinem Rücken, Brust, Magen u. s. w. vielleicht schon selbst empfunden. Wie entwickeln sich diese? Wenn sich so ein Geschwür irgendwo bildet, entsteht an der Stelle erst eine Röthe, und man fühlt im Inneren ein Brennen. Die Geschwulst nimmt zu, und nach einiger Zeit bemerkt man an jedem dieser spitzen Kegel, seien sie groß oder klein, einen erhöhten weißen Punkt. Man sagt, das Geschwür ist reif, zeitig, und schneidet es auf oder drückt es aus. Es kommt Eiter heraus und mit und nach dem Eiter in Fäulniß gerathenes Blut. Gut ist's!

So ein kleines „Blutschwär" (Blutgeschwür), wie es die Landleute nennen, verursacht meistens große Schmerzen, nicht allein an der Hand, am Fuß u. s. w., wo es sich ansetzt. Man „spürt's in allen Gliedern", der „ganze Körper thut weh". Das ist der deutlichste Beweis, wie der ganze Körper selbst bei solchen unscheinbaren Uebeln in Mitleidenschaft gezogen wird, so daß folgerichtig es dem ganzen Körper zu gut kommt, wenn derlei Dinge gut ausheilen, und daß er leidet, und daß es sich rächt, wenn sie vernachlässiget werden.

Kommt ein derartiges größeres Geschwür nicht zur Entwicklung, zum Aufbrechen, „will's", nach dem Volksmund, „nicht heraus", so färbt sich nach und nach die kranke Stelle blau und rothbraun. Das Blut steht ab, und das abgestandene Blut wird

und wirkt giftartig. Ein Biß der unheimlichen Klapperschlange, ein Tropfen Schlangengift in's Blut, und nach einigen Minuten tritt der Tod ein. Solches Blut ist Gift. Mischt es sich mit gesundem Blute, so vergiftet es auch dieses, es beginnt eine Blutvergiftung. Kann sie nicht aufgehalten werden, so endet sie stets mit Tod. Nicht anders haben wir uns den Prozeß im Inneren zu denken. Die Vergiftung vollzieht an edlen Organen ihr Werk nur schneller und wüthet unheilvoller und schrecklicher. Er unterlag einer Blutvergiftung, wie die heutige Sprache sich ausdrückt, oder er ist am Brand gestorben, wie die alten und gemeinen Leute sagen, das sind beides nur verschiedene Ausdrücke für dieselbe Sache.

Martin, ein schöner, starker Mann bekommt heftiges Fieber. Zuerst schüttelt ihn entsetzlicher Frost. Dann quält ihn brennende Hitze. Der Kopf ist so heiß, daß der Arzt auf eine Gehirnentzündung schließt. Das ganze Innere steht in Flammen, diese schlagen durch den glühenden Athem gleichsam zum Munde heraus, oder besser: wie die innere Gluth den Holzhaufen verbrennt, so arbeitet die Glühhitze schrecklich, die inneren Organe in raschem Tempo zu verkohlen. Die Vorboten des Uebels waren Kopfweh, Abgeschlagenheit, Mattigkeit und Frost. Außer dem Fieber aber fühlt der Kranke jetzt an keiner einzelnen Stelle besonderen Schmerz. Nach 10 Tagen war der Mann eine Leiche, und beim Seciren stellte es sich heraus, daß das Gehirn intakt, unverletzt, daß der Arme vielmehr an einer Lungenentzündung gestorben war.

Wie hätten Sie diesen Fall behandelt? fragte man mich. Zuerst eine Vorbemerkung. Dieser Fall zeigt sonnenklar, wie leicht die Diagnose, die Kunst, nach den Symptomen die Krankheit zu unterscheiden und zu finden, täuschen kann. Bei Lungenentzündung ist fast regelmäßig Stechen, Brennen in der Lungengegend, Husten und Brechreiz vorhanden. Unser Kranker fühlte davon nichts. Wie hart thut in derlei Fällen — vielleicht komme ich später ein Mal in die Lage, davon ein Mehreres zu sagen — der Allopath? Und wohlgemerkt, es ist oft die höchste Zeit, die Feuersbrunst hat schon große Dimensionen (Ausdehnungen) angenommen. Die Feuerspritze darf das Feuer nicht verfehlen, sonst ist's geschehen. Auch tropfen- und löffelweise kann ich da nicht mehr zu Werke gehen, die Tropfen zehrt das Feuer augenblicklich auf. Mein einfacher Grundsatz in solchen verzweifelten Fällen — und es wird ihn wohl Niemand anfechten — heißt: Wenn's brennt, so lösche; lösche zuerst, wo es am meisten brennt; ist der

ganze Körper ein Brand, so lösche auch am ganzen Körper! Vielleicht wirst Du Herr des ganzen Feuers; jedenfalls schwächst Du es und hast zu weiterer Ueberlegung Ruhe und ein freies Ausschnaufen.

Dem Kranken hätte ich während 3—4 Stunden jede ½ Stunde Rücken, Brust und Unterleib waschen lassen. Die Wuth des Feuers wäre so um Vieles gedämpft worden. Dann hätte ich weiter gelöscht mit Ober= und Unteraufschlägern — die Unteraufschläger zum Daraufliegen recht dick (mehrfach zusammengelegt) — und mit nassen Socken oder Tüchern bis über die Knöchel, letztere nach jeder Stunde neu eintauchend. Hatte der Kranke sonst gesunde Lungen — und mir scheint Solches der Fall zu sein, wenn er im höchsten Stadium der Lungenentzündung keine Schmerzen fühlt — so sollte er menschlich gesprochen, d. h. wenn Gott in seinen ewigen Rathschlüssen nicht anders bestimmt hat, gerettet werden.

## Epilepsie.

Derart Heimgesuchte lasse ich nie berichten. Ich frage sie nur, wie lange sie dieses Uebel schon haben, ob sie den Anfall, die Vorzeichen desselben jedesmal bemerken, wie alt sie seien, ob das Talent, die Geisteskräfte noch frisch oder schon tief heruntergekommen seien.

Nach meiner Ueberzeugung hat auch diese Krankheit ihren Hauptsitz im Blut; sei es nun Blutarmuth, krankhaftes, verdorbenes Blut oder ungeregelter Blutlauf. Meine Ansicht wird unterstützt durch die oft sich wiederholende Thatsache, daß hervorgelockte Ausschläge, gleichsam die Niederschläge, die Ausdünstungen des Blutes, solchen Kranken stets dauernde und sichere Hilfe gebracht haben, daß ferner sogenannte Unheilbare stets durch Aufgedunsenheit, blaue Farbe (das sind Anstauungen von verdorbenem Blute) sich kenntlich machen.

Lauten die Antworten auf sämmtliche Fragen günstig, was in der Regel bei jungen Leuten im Alter von 8—20 Jahren bei mir zutraf, so betrachtete ich das sogenannte hinfällige oder fallende Weh als krampfhafte Zustände, anschließend an den Veitstanz, und als heilbar. Recht Vielen konnte ich Hilfe bringen, selbst solchen, welche das Uebel von den Eltern geerbt hatten.

Wurde insbesondere die Frage nach dem Wahrnehmen der Vorzeichen verneint (Zeichen der geschwundenen Geisteskräfte), war das Uebel alt, und mehr oder weniger schon Blödsinn eingetreten,

so hatten die bemitleidenswerthen Kranken, die zum Glück ihr Unglück nicht tief fühlen, von mir nie Etwas zu erwarten.

Nach diesen Grundsätzen richtete ich jederzeit die Behandlungsweise ein, die stets auf Verbesserung des Blutes und Regelung des Blutumlaufes abzielten. Ich suchte die Kranken vor Allem zur Abhärtung anzuleiten, besonders zu recht fleißigem Baarfußgehen. Zur Sommerszeit ließ ich dieselben zuweilen ein kaltes Bad nehmen, nie länger als 1 Minute; zur Winterszeit wurde dieses Bad (1—2 Minuten dauernd) etwas erwärmt. Dazu kam in der Woche 1 Mal ein nasses Hemd, in Salzwasser getaucht.

Die durch letztere Anwendung oft zu Tage geförderten Ausschläge werden behandelt nach den an eigener Stelle (siehe Ausschläge) angegebenen Regeln. Junge Leute ermahne ich jedesmal, sich doch an einfache, vernünftige, nicht verweichlichende Kleidung zu gewöhnen; die Mädchen insbesondere, das verwerfliche unnatürliche, krankhafte und krankmachende Einschnüren aufzugeben. Das tägliche Brod, das Essen sei einfach. Die Arbeiten seien nie Kunststücke oder Kraftleistungen, sondern stets so, daß sie dem Vermögen und der Kraft angepaßt sind.

## Fieber.

Anton kommt in's Zimmer und erzählt: „Ich bin nur mit Mühe noch über diese Stiege heraufgekommen. Meine Kraft ist ganz gebrochen; ich bin schon zweimal umgefallen. Auch habe ich schreckliches Kopfweh und bin bald wie eiskalt, dann folgt eine arge Hitze. Bisweilen fühlte ich ein Stechen, das wie Blitz im Körper herumfährt. Ich merke es schon einige Zeit; aber seit 5—6 Tagen steigert es sich, daß ich nichts mehr thun kann."

Anwendung: Gehen Sie, Anton, nach Hause; legen Sie sich sogleich in's Bett und, wenn Sie ganz warm sind, waschen Sie sich mit kaltem Wasser den ganzen Körper und, ohne abzutrocknen, legen Sie sich wieder in's Bett. So waschen Sie sich alle 2 Stunden, und wenn Sie stark in Schweiß kommen und der Schweiß ½ Stunde gedauert hat, waschen Sie sich wieder.

Anton kommt am 3. Tage und berichtet: „Mir ist's schon ziemlich leicht; ich habe einigemal recht stark geschwitzt. Kälte und Hitze sind verschwunden; das Kopfweh hat aufgehört. Der Appetit will sich wieder einstellen. Ich fühle mich wohl, aber müde." Anton hat fernerhin ungefähr 10 Mal innerhalb 14 Tagen sich gewaschen und erfreute sich dann voller Gesundheit. Er ist circa 40 Jahre alt.

## Flechten.

Viele Tausende von Menschen werden von Flechten gequält, ob sie es eingestehen oder nicht. Diese überaus lästigen Schmarotzer und Vampyre verkriechen sich sehr gerne unter die Haare, auf den Rücken, die Brust u. s. w. Sie scheuen aber auch das Tageslicht nicht und hängen sich wie Blutegel an die Arme, die Füße, besonders gern zwischen die Finger fest. Diese Ausschläge können ein Erbtheil sein, aber auch die Folgen schlechter Kost und schlechter Getränke, welche die Säfte ruiniren; nicht weniger die Folgen ungeordneter Lebensweise.

Sehr bedenklich und gefährlich ist's, diesen unsauberen Gast mit scharfen Mitteln, seien dieselben zum Waschen oder Einreiben (grüne Seife u. s. w.) oder zum Einnehmen (Quecksilber, Arsenik u. A.), anzugreifen. Gar leicht können die Flechten verdrängt werden, aber bei zurückgedrängten Flechten sind die letzten Dinge viel ärger als die ersten, ganz abgesehen von den Zerstörungen, welche scharfe, ätzende Mittel an und in der Haut anrichten.

Als Regeln für die Heilung stelle ich folgende auf:

Aeußerlich darf gar nichts angewendet werden als lauwarmes Wasser, um den Schmutz wegzuwaschen. Alles Uebrige ist vom und zum Uebel.

Speise und Trank für solche Kranke seien leicht verdaulich, einfach, nicht wählerisch, aber so, daß sie gute Säfte abgeben und die vorhandenen verbessern. Alles Saure, scharf Gesalzene und Gewürzte, alle geistigen Getränke werden so viel wie möglich vermieden. Es sind wahrlich der Schärfen genug im Blute. Die eigentliche Wasserbehandlung sei folgende: Man lasse den Kranken am ersten Tage einen Kopfdampf nehmen und den spanischen Mantel anziehen; am zweiten Tage den Fußdampf und einen Unterwickel; am dritten Tage früh neuerdings den spanischen Mantel, Nachmittags den kurzen Wickel. Am vierten Tage sei Ruhetag. Den fünften Tag hüte er das Bett und wasche nach je 2 Stunden den ganzen Körper schnell kalt ab. Im Verhinderungsfalle soll er außer Bett die Waschung Morgens, Mittags und Abends vornehmen und sich darauf Bewegung machen oder an eine Handarbeit schreiten. Die Anwendungen lassen in dem Grade und in der Zahl nach, als die Flechtenbildung d. i. das Ausschwitzen und Ausströmen der unreinen Säfte von Innen nach Außen aufhört und die Neubildung der Haut fortschreitet.

Noch eine Bemerkung finde hier ihre Stelle!

Die Unterscheidung der Flechten in nasse und trockene hat auf deren Behandlung, beziehungsweise Heilverfahren keinen Einfluß. Ich denke mir, beide Bezeichnungen werden ein und dasselbe Ding ausdrücken. Die trockenen Flechten sind jene, die weniger stark fließen, so daß die Flüssigkeit auf der Oberfläche der Haut sofort als Kruste vertrocknet. Die nassen Flechten sind die stark fließenden; deßhalb lästiger, gefährlicher und schwerer zu heilen.

Die Folgen von zurückgedrängten Flechten (überhaupt kranker, giftiger Säfte) sind unberechenbar. Schwere Krankheiten, die nächsten Folgen, bereiten ein langsames Siechthum vor, das den Tod bringt oder, was noch schlimmer ist, sehr oft, wie die Erfahrung zeigt, zum Wahnsinn führt.

Ein Theologe hatte eine wie mit dem Zirkel gezogene runde Platte an der linken Wange. Die Platte bestand aus einer Kruste, welche gleich einem Deckel das rohe Fleisch zudeckte und sich sehr oft in der Stunde öffnete, nur um 2—3 Tropfen Eiter ausfließen zu lassen. Das Gesicht des Herrn war voll; am Kopfe konnte man mehrere kleine Pusteln wahrnehmen. Der Patient hatte mehrere Aerzte befragt und Verschiedenes angewendet, aber ohne Erfolg.

Meine Frage, ob er sich irgend verwundet habe, verneinte er, die Sache sei von selbst gekommen. Jetzt schien Alles klar zu sein. Die blasse kranke Gesichtsfarbe, noch mehr der Massenausfluß von Unrath benahmen den letzten Zweifel. Der Giftstoff kam aus dem Körper.

Noch vor 15—20 Jahren machten sich viele Menschen künstlich sogenannte Fontanellen, d. h. sie gruben sich an einem Arme oder an einem Fuße eine Quelle, richtiger Kloake (einen wunden Fleck, den sie nie zuheilen ließen), in welche der Körper allen Abschaum, alle schlechten Säfte abführte, weßhalb die Stelle auch immer eiterte. In unserem Falle hat die kräftige Natur sich selbst eine solche Oeffnung gebohrt und mit dem passenden Deckel versehen.

14 Tage hindurch mußte der Kranke jeden zweiten Tag einen Kopfdampf nehmen, eben so oft einen Fußdampf. Sodann kamen der kurze Wickel und der spanische Mantel zur Anwendung, so daß auf jeden Tag 2, oft 3 Anwendungen fielen. Thee von Salbei, Wermuth und Minzen half innerlich zu rascherem Erfolge mit. Unter der Kruste bildete sich schon bald ein zartes Häutchen, das sicherste Zeichen der vollendeten Auflösung und Ausleitung d. i. der Heilung. Nach 3 Wochen

konnte man kaum mehr unterscheiden, auf welcher Wange die Kruste gesessen hatte.

Ein Mädchen, 25 Jahre alt, erzählt: „Ich habe am ganzen Kopfe einen starken Ausschlag, viele kleine Geschwüre unter den Haaren, meine Ohren sind voll großer Schuppen und, wenn sie von Zeit zu Zeit wegfallen, dann hat das Ohr keine Haut mehr. Kopfweh habe ich von Zeit zu Zeit stark, manchmal gar nicht. Die Augen brennen wie Feuer und meistens läuft schmieriges Wasser heraus. Durch die Nase kann ich schon längere Zeit gar nicht mehr athmen. An meinem ganzen Körper habe ich ein so heftiges Beißen und Brennen, daß es mich im Schlafe oft aufweckt.“

Anwendung: 1) In der Woche zwei warme Bäder von gesottenem Haberstroh, 30 Grad mit zwei Wechsel. Zuerst 15 Minuten in's warme Bad, dann 1 Minute in's kalte oder doch ganz mit kaltem Wasser waschen. 2) In der Woche 2 Kopfdämpfe, 20 bis 25 Minuten. 3) 2 Mal in der Woche ganz waschen. 4) Täglich 2 Mal jedesmal 25 Wermuthtropfen in 8 bis 10 Löffel voll Wasser einnehmen.

In 4 Wochen waren die Flechten und die ungesunden Stoffe im ganzen Körper so ziemlich beseitigt und zur weiteren Ausscheidung und Kräftigung reichte aus, noch 14 Tage lang dieselben Anwendungen halb so oft vorzunehmen. (Siehe Kopfflechten.)

Ein ziemlich gut beleibter Gewerbsmann, circa 40 Jahre alt, erzählt:

„Ich habe an den Vorderarmen und Händen, die Finger ausgenommen, seit zwei Jahren starke Flechten, auch an den Schenkeln, sowie auch Flecken auf Rücken und Brust und kann deßhalb oft Nächte hindurch höchstens 1—2 Stunden schlafen. Sonst habe ich guten Appetit und Kraft.“

Die Anwendungen sind folgende: 1) In jeder Nacht ganz waschen. 2) In der Woche 2 warme Bäder von Haberstrohabsud, ½ Stunde lang, 28° R., nach je 14 Minuten ganz waschen und auch am Schluß des Bades. 3) Jeden Tag einen Oberguß und unmittelbar darauf einen Knieguß. Dazu täglich 2 Messerspitzen voll weißes Pulver.

Nach 4 Wochen kam der Mann vollkommen gesund zurück; um aber vorzubeugen, daß das Uebel nicht mit der Zeit wiederkehren würde, soll derselbe in jeder Woche sich 2 Mal in der Nacht ganz waschen und in jedem Monat ein oben genanntes Bad nehmen. Dazu erklärte er, wenn diese Anwendungen auch nicht noth-

wendig sind, so werde ich sie doch vornehmen, um bei meiner dadurch gewonnenen Kraft und Frische zu bleiben.

## Fuß-Geschwüre.

Ein armer Tagelöhner hatte viele Monate hindurch einen offenen Fuß, an welchem eine Oeffnung war so lang wie ein Finger und 3 Finger breit. Dieser Mann noch in den schönsten Jahren hatte fast immer große Schmerzen und konnte nur selten einige Stunden schlafen. Sein Aussehen war recht krank, und aller Muth verschwunden. Dem Patienten gab ich den Rath, er solle auf die wunden Stellen gekochtes Foenum graecum, auf Flecken aufgestrichen, wie ein Pflaster auflegen, darüberher den ganzen Fuß von ober dem Knöchel bis über die Waden mit frischen Huflattich-Blättern umlegen und darüber die Strümpfe anziehen. Jeden Morgen und jeden Abend mußte er Pflaster und Blätter frisch umwinden und vom Foenum graecum, zu Thee gesotten, nach je 2 Stunden 2 Löffel voll einnehmen. Dabei konnte er seinen Geschäften ohne Unterbrechung nachgehen. In 14 Tagen nach diesen Anwendungen waren 2 Drittheile dieser Wunde schon geheilt. Der Mann sah ganz gesund und frisch aus, hatte keine Schmerzen mehr und konnte gut schlafen. 3 Wochen später war der Fuß vollkommen geheilt. Zum Einnehmen des Foenum graecum wird ein kleiner Löffel voll in ungefähr einem Schoppen Wasser eine Minute lang gesotten, dann abgegossen und so löffelvollweise, wie bemerkt, eingenommen. Es nimmt die innere Hitze und wirkt heilend von Innen heraus.

## Fuß-Leiden.

Ein Beamter klagt über einen lange schon offenen Fuß, der ihm im Berufe recht hinderlich sei. Die Wunde unten an der Wade, erzählt er, ist bedeutend, und es fließt täglich viel Unrath aus derselben; schrecklicher noch als Wunde und Entzündung kommt mir vor die Farbe des Fußes. Derselbe ist um und um schwarzblau. Aerzte befragte ich mehrere. Neben Anderem ließen sie mich viel Mineralwasser trinken. Alles vergebens.

Der Mann, gegen 45 Jahre zählend, zeigt kräftigen Körperbau, etwas Anlage zur Korpulenz. Das Aussehen ist ziemlich geröthet; ich erkannte sofort den Bierfreund. Die Augenwinkel waren trüb, die Augen selbst etwas gelb, die Ohren hochroth. Auf die Frage, ob er sich sonst gesund fühle, entgegnete er: „Mir fehlt gar Nichts, ich habe den besten Appetit, ein Trinker bin ich nicht; aber

es schmecken mir täglich 2—3 Glas Bier recht gut. Mein Leiden ist ein rein lokales, eines der so häufigen Fußleiden."

Alle derartigen Kranken — eine Ausnahme ist so selten wie ein weißer Rabe — klagen stets nur über die wehthuende oder fließende Stelle und halten dafür, diese müsse zuheilen und so gesunden. Das umgekehrte Verfahren indessen ist das richtige. Erst den Körper heilen, erst alle unreinen Säfte aus ihm entfernen, und die Mündung der Kloake, die Fußwunde, heilt dann von selbst zu. In der That existirt nach meinem Dafürhalten keine verderblichere Blindheit und keine schädlichere Thorheit als einen Fleck, eine Oeffnung heilen, eine Pforte verschließen zu wollen, durch welche der kranke Körper sich oft allein noch retten kann. In den Bergen sammeln sich die Wasser, sie brechen durch, und es fließt ein krystallheller Quell. Aehnlich geht's in manchem Körper zu; es strömen die ungesunden Säfte nach einer Stelle hin und drängen und treiben, bis ein Durchbruch geschehen ist.

Die Natur selbst zeigt an, wie sie sich helfen kann und will. Wir binden ihr sozusagen Hände und Füße, verstopfen und versalben ihr die Rettungswege. Wenn da das Ende Untergang und Verderben der Natur, des Körpers ist, wer will sich wundern?

Dem Beamten rieth ich, er solle 14 Tage lang täglich einen Unterwickel nehmen, je $1\frac{1}{2}$ Stunden lang, und 2 Mal im Tage den Oberkörper kräftig waschen; dazu wöchentlich einen Kopfdampf von 20 Minuten. Diese Anwendungen sollten den Körper reinigen, zugleich zur Ausscheidung der kranken Säfte kräftigen. Nach 14 Tagen kam der Kranke wieder; seine ersten Worte waren: „Ich habe das letzte Mal gesagt, ich sei nicht krank; jetzt aber weiß ich, daß ich recht krank war. Ich konnte nur mehr mit Mühe die Treppen steigen, so hart ging der Athem. Stets war ich ungewöhnlich aufgetrieben. Als ich dieses voll Angst dem Arzte sagte, meinte er, ich möge doch nur bedenken, daß ich allmählig älter werde. Jetzt aber, fuhr der Mann fort, fühle ich mich ganz anders, wie neugeboren. Das Athmen geht leicht, und mir ist so wohl. Die Launenhaftigkeit hat mich früher fast zu Grunde gerichtet; jetzt habe ich den heitersten Humor, und Essen und Trinken schmeckt mir wie nie zuvor. Daß man mir aber dieses früher nie gesagt hat? In diesen 14 Tagen, so schloß der Patient, ging ungemein viel Urin ab; im Körper, besonders im Unterleib fühle ich mich viel leichter; schon lassen auch die Schmerzen im Fuße etwas nach, und der Schaden scheint gleichfalls zu heilen. Was muß ich weiter thun, damit der Fuß vollends heil werde wie der Körper?"

Der Beamte nahm wöchentlich noch 2 Unterwickel auf je $\frac{1}{2}$ Stunde und täglich 1 kräftigen Oberguß. Auf den Fuß legte er täglich ein 3—4 Mal in lauem Wasser neu angefeuchtetes leinenes Läppchen. Sonst durfte am Fuße absolut nichts geschehen. Wenn die Quelle nicht mehr gespeist wird, hört das Fließen von selbst auf, und sie versiegt. Nach weiteren 14 Tagen kam der erfreute Beamte wieder; am gesunden Körper hatte er auch wieder einen gesunden Fuß. Seitdem hat er nie aufgehört, die Heilkraft des Wassers zu loben. Ein so Geheilter soll (und dieses ist sehr wichtig), um die Ansammlung neuer Krankheitsstoffe zu verhüten, die eine oder andere der erprobten Anwendungen noch längere Zeit hindurch vornehmen. Er wähle unter den Uebungen jene, deren Wirkung er als die wohlthätigste verspürte.

Agatha litt seit Jahren an einem kranken Fuße, der von Zeit zu Zeit aufbrach, dann wieder von selbst zuheilte. Ueber die unvermeidlichen Salbereien verliere ich kein Wort mehr, es würde mich nur aufregen. Ein Arzt versprach der Kranken Heilung, wenn sie längere Zeit hindurch getreulich thun wolle, was er bestimme. Der Fuß wurde in ziemlich hohe Lage gebracht, so daß er im Bette etwas höher zu liegen kam, als der Unterleib. Fast augenblicklich ließen die Schmerzen nach. Man brachte an die Wunde eine Kleinigkeit, ich weiß nicht was, und band sie gut ein. Der Kranken ging es vortrefflich, sie war ohne alle Schmerzen in dem kranken Gliede, und die Heilung machte große Fortschritte. Die Fußwunde war geschlossen. Plötzlich fühlte Agathe einen schweren Kopf und etwas Schwindel; doch sie machte sich nicht viel daraus. Nachts indessen überfiel sie eine solche Schwäche und Ohnmacht, daß der herbeigerufene Arzt erklärte, es trete schneller Marasmus ein, mit Agatha nehme es ein baldiges Ende. Nachts 12 Uhr noch mußte die Kranke versehen werden; 5 Tage lang lag sie regungslos da. Sie athmete mühsam und war geistesabwesend, wie betäubt. Am sechsten Tage kehrte die Besinnung wieder, mühsam brachte sie auch einige Worte zusammen. Ohne Geheiß legte sie selbst nasse Wickel um den Leib und den kranken Fuß. Den zweiten Tag schwoll der Fuß bedeutend an und begann heftiger zu schmerzen. Der Kopf aber und die Besinnung wurden besser. Agatha wickelte den Unterleib und den Fuß muthig weiter ein. Der halbe Fuß entzündete sich heftig, und nach 5 Tagen brach er auf. Die Heilung, wie oben angegeben, war ein Leichtes. Agatha erhielt ihre frühere Gesundheit wieder.

Was aber hatte wohl der Anfall zu bedeuten?

Am allerwenigsten einen Marasmus. Dem Knaben, der sich auf den Kopf stellt, muß das Blut zum Kopf strömen. Die vom Fuße gewaltsam (durch die erhöhte Lage) zurück- und nach Oben getriebenen Säfte stiegen der Brust und dem Kopfe zu und bewirkten die fatalen Erscheinungen. Die Wickel leiteten sie wieder nach unten, das Wasser öffnete die Wunde, und die kranken Stoffe, die ihre früheren Wege und Ausgänge offen fanden, ließen die Brust frei athmen und den Kopf frisch sich besinnen.

Daß Jeder dieses recht beherzigte, der mit solchen „Presten" behaftet ist! Ich weiß gut, viele Aerzte der neuen Schule denken da ganz anders. Bei vielen Aerzten indessen, auch bei mir bleibt in dieser Beziehung Alles beim Alten. Ich halte und nenne jede offene Stelle, welche die Natur selbst sich gräbt, um das Ungesunde auszuwerfen, so lange dieselbe fließt, eine Gesundheits- und Lebensversicherung. Wer kennt nicht Fälle genug, daß Leute nach zugeheilten Füßen schnell gestorben sind! Und wer weiß nicht, daß, wenn solche offene Füße im Alter sich schließen, der Sensenmann kein ferner Gast mehr ist.

In einem mir vorliegenden Briefe steht wörtlich: „Mein Fußleiden ist wieder im Beginne. Das rheumatische Kopf- und Zahnleiden, an welchem ich vor 14 Tagen zum Rasendwerden litt, hat mich, seitdem ich am Fuße leide, gänzlich verlassen. Der eine oder andere Theil an meinem Körper ist immer leidend. Es herrscht bei mir ein doppeltes Leiden; entweder habe ich heftige Schmerzen im Körper, besonders in den Zähnen, oder, wenn mich diese verlassen, arge Fußschmerzen, daß ich nicht sagen kann, welches Uebel ärger ist. Und ist eines von diesen zwei Leiden nicht in besonderer Stärke und Größe da, so bin ich am ganzen Leibe nicht gesund." Soweit der Bericht.

Wie das Quecksilber im Barometer steigt und fällt, so gibt es Leiden, die von einer Stelle im Körper zur anderen eilen. Die Gicht, der wandernde Rothlauf sind solche fahrende Schüler. Als dritter im Bunde gesellt sich ihnen unser Uebel bei mit dem Unterschiede, daß es nicht wie Gicht und Rothlauf sich äußerlich verräth, sondern seine Kreuz- und Querzüge stets auf verborgenen Wegen, im Innern, antritt.

Dreigetheilt muß stets der Angreifer gegen diese Wandergesellen vorrücken.

In unserem Falle greift der kurze Wickel die Plänkler an, d. h. er räumt mit all den Stoffen auf, die noch auf der Wanderung vom Kopf zu den Füßen oder von den Füßen zum Kopf begriffen sind. Oefter angewandt verleidet er ihnen durch Ausleitung

alle Wanderlust. Sekundär wirkt er schon auf die leidende Stelle ein, indem Stoffe, die von ihr Reißaus genommen, unterwegs aufgefangen und so an der Rückkehr verhindert werden. Der Fußdampf mit dem abschließenden Unterguß richtet sich gegen den einen Flügel, die leidende Fußstelle. Er löst die kranken Stoffe auf und leitet sie aus.

Die kalten Waschungen, statt deren auch der spanische Mantel, rücken gegen das Centrum, gegen den ganzen Körper vor, freilich zu freundschaftlichen Diensten. Sie kräftigen und stärken den Körper, daß er zu schneller Ausheilung mithelfe.

Sämmtliche Angriffe wären somit der Reihe nach zu halten: der kurze Wickel, 2 Ganzwaschungen in einer Nacht, nochmals der kurze Wickel, der Fußdampf und zuletzt der spanische Mantel.

Als Hilfstruppen von Innen könnte entgegenkommen Thee von Tausendguldenkraut, Salbei und Minze. Die ersten zwei wirken reinigend, die Minze mit ihrem Bitterstoff unterstützt die Magensäfte.

Noch 2 Arten von Heilung offener Füße will ich hier angeben; die erste kann manchem Bauern und einfachen Manne vielleicht Dienste leisten, der die Vorrichtung zum Baden nicht so leicht hat; die andere dürfte selbst Herrenleuten nicht übel anstehen.

Ein ziemlich wohlgenährtes Bäuerlein blinzelte, ob ernst, ob spöttelnd, ich weiß es nicht, gar klug mit seinen Augen und sagte: „Hochwürden, ich hab' so einen offenen Fuß. Haben Sie nicht auch ein Wässerlein für mich?" „O ja, guter Freund! sagte ich. Jetzt machen Sie 's so, Bauer: Sie gehen heim und breiten auf Ihrer Liegerstatt, auf dem Bett, einen wollenen Teppich oder ein recht grobes Tuch aus! Dann suchen Sie sich unter ihren Säcken einen recht alten, abgenutzten und deßhalb nicht steifen aus! Den tauchen Sie herzhaft in kaltes Wasser, winden ihn etwas aus und schlüpfen dann in Adams Kostüm hinein! Oder wenn das Ihnen besser gefällt, können Sie den Sack wie elegante Hosen anziehen. Darauf schnell einen Satz in's Bett und ein warmes Zudecken mit der Woll- oder rauhen Decke und dem gansfederigen Oberbett." Die früher blinzelnden Augen wurden wie Pflugrädchen so groß und vor Wasserangst jetzt schon naß; dem Bauer kam's schaurig vor. Und dieses, so lautete der gestrenge Spruch weiter, zum ersten Versuch täglich 1 Mal eine Woche lang; jeder Sackschlupf soll dauern 2 Stunden lang. Der Bauer schwitzte bereits beim Weggehen; dennoch that er, wie er geheißen. Innerhalb 50 Tagen hat er 25 Mal dies eigenthümliche Sackschlupfen und Sackjucken probirt, und der Fuß war geheilt. Vor Freude hüpfte er auf, mehr noch

als über den Fuß darüber, daß er in dem Sacke auch einen so vortrefflichen Humor bekommen. Ich rieth ihm, die Uebung noch zuweilen einmal vorzunehmen. Ich brauchte dieses nicht zwei Mal zu sagen. Zum Dank und aus Freude, rief er mir zu, will ich die Sackgeschichte ein ganzes Jahr lang treiben. Und er hat Wort gehalten.

So schauerlich diese Kur in manchem Ohre geklungen haben mag (in der That ist sie es nicht), so kurz und vornehm lautet die andere:

Man nehme a) in der Woche 2 Mal ein warmes Bad mit dreimaligem Wechsel — am besten ein Haberstrohbad; deßgleichen b) 2 Mal wöchentlich einen Unterwickel von $1\frac{1}{2}$ Stunden oder statt dessen den spanischen Mantel in derselben Dauer.

Zur Warnung führe ich folgenden Fall an.

Ein ziemlich korpulenter, aber sehr gesunder Herr, der seinesgleichen suchte, bekam einen offenen Fuß, der ihm recht lästig war. Er nahm die Zuflucht zur Wasserkur und gebrauchte dieselbe auch 12 Tage. Nicht genug konnte er erstaunen, wie leicht und wohl es ihm wurde. Doch der leidige offene Fuß! sagte er, heilen Sie den mir zu! Wer es thut, kürzt Ihnen das Leben ab; ich thue es nie und nimmermehr, entgegnete ich entschieden. Das verdroß den Herrn, und er ging. Es war Herbstzeit; im Frühjahr besuchte er, wie ich später hörte, ein Mineralbad und gebrauchte, nach Hause zurückgekehrt, verschiedene Mittel, die Wunde zuzuklabastern. Es gelang, und 6—8 Wochen freute er sich seines zugeheilten Fußes. Da bildete sich auf dem oberen Rücken, mitten auf dem Kreuze, ein gewaltiges Geschwür. Die Aerzte hielten dasselbe für einen Karfunkel und öffneten es durch einen kräftigen Kreuzschnitt. Doch statt des Unrathes trafen sie auf eine große harte Platte. In 12 Tagen hatte Blutvergiftung dem kräftigen Leben ein Ende gemacht. Solche und ähnliche Beispiele könnte man in großer Zahl sammeln und aufzählen.

Ich kam in ein Haus. Der junge Herr hatte eben seinen Fuß bis an das Knie herauf auf Verordnung des Arztes im heißen Wasser stehen. So heiß solle er das Bad nehmen, als er es nur erleiden könne. Die ohnehin großen Schmerzen wurden durch das heiße Wasser noch bedeutend gesteigert. Der Fuß war vom Knöchel bis an die Waden zur doppelten Stärke angeschwollen und die Geschwulst oberhalb des Knöchels so gefärbt und entzündet, daß ein baldiges Aufbrechen der brandigen Stelle nahe bevorstand.

Mir ist unbegreiflich, was bei einer so heftigen Entzündung eines Gliedes, das Einen förmlich heiß anweht, noch heißes Wasser, das einen Gesunden halb verbrühen könnte, thun soll, und zwar nicht kurz und einmal, sondern länger und öfter genommen. Der Herr erklärte aufgeregt; er könne es nicht mehr aushalten, man solle ihm das Wasser aus den Augen bringen. Ruhig ließ ich seinen Befehl vollziehen und rieth hernach, er möge statt des Brühwassers Krautwasser bringen lassen, einen weichen Fleck eintauchen und unmittelbar auf die am ärgsten entzündete Stelle legen, darüber ein größeres, recht weiches, in kaltes Wasser getauchtes Tuch umwinden, so daß es den ganzen Fuß vom Knöchel bis zu den Waden bedecke (darüber natürlich trockene Auflage), und beide Aufschläge zusammen so oft wiederholen, als der Fuß von Neuem zu brennen und wehe zu thun anfange. Der junge Herr that nach meinem Rathe; in 2 Tagen konnte er wieder gehen. Das Geschwür brach auf. Um rascher die Materie aufzulösen und auszuleiten, umwand er die Geschwürstelle mit einem Linnensäcklein, das angefüllt war mit angeschwellten Heublumen. In 8—10 Tagen war der Fuß geheilt und diente als treuer Unterthan mit alter, ja verjüngter Geh- und Tragkraft.

Ein Herr von Stand erzählt: „Jedes Jahr bekomme ich ein Fußleiden, welches 2 bis 3 Wochen dauert, dann bin ich wieder auf ein Jahr gesund. Etwas empfindlich sind meine Füße immer. Ehe dieses Leiden kommt, brennen mich meine Füße, und mitunter spüre ich ein heftiges Stechen. Dann schwellen die Füße bis an die Kniee ziemlich stark auf. Wenn das Anschwellen beginnt, läßt der Schmerz etwas nach, ich bin aber doch unfähig zu jeder Arbeit. Kann diesem Uebel nicht vorgebeugt werden?" Die Antwort heißt: „Ja; mit folgenden Anwendungen." 1) In der Woche 1—2 Mal leinene Strümpfe, in Wasser getaucht, in welchem Haberstroh gesotten wurde, anziehen (angenehm warm). Ueber die nassen Strümpfe ein trockenes Tuch winden und 2 Stunden lang diesen Fußwickel behalten. (Kann am Abend geschehen.) 2) In der Woche einen kurzen Wickel 1½ Stunden lang in Wasser getaucht. Wer noch 5—6 Wochen 1—2 Mal wöchentlich die Anwendung vornimmt, beugt gewiß seinem Uebel vor.

Ein Landmann kommt und zeigt seine geschwollenen Füße, die von unten an bis an die Kniee gleichmäßig hart anzufühlen und mit schwarzblauen großen Flecken bedeckt waren. Diese geschwollenen Füße schmerzten ihn sehr, so daß er oft ganze Nächte nicht schlafen konnte; zudem wurde er, seitdem die Füße so angeschwollen, ge-

müthsleidend, schwermüthig, daß er nach seiner Angabe sich schon oft den Tod gewünscht hatte. Appetit schlecht, Aussehen recht krank.

Die Anwendungen waren folgende: 1) Jede Woche 1 Fußdampf, in der ersten Woche aber zwei. 2) 2 Mal in der Woche 1 Hemd anziehen, in Haberstrohwasser getaucht, 1½ Stunde lang; 3) 2 Mal wöchentlich von unter den Armen ganz hinunter sich einwickeln; 1½ Stunde lang. 4) In jeder Nacht werde der Fuß bis an die Kniee eingewunden mit einem Tuch, in Wasser getaucht. in welchem 2 Löffel voll Foenum graecum abgesotten wurden. Gerade diese Einwicklung hat besonders zur Linderung der Schmerzen und zur Aufweichung gewirkt. Eingenommen wurde Absud von Foenum graecum, 2 Messerspitzen voll, in 1 Schoppen Wasser gesotten — während des Tages in 3—4 Portionen.

### Fußleiden, anderes.

Eine Frau hat Jahre hindurch Fußleiden. Von Zeit zu Zeit brach einer der Füße auf mit Entleerungen von viel Unrath, und nach mehreren Wochen heilte es wieder zu. Wie Jeder gesund werden will, so wollte auch diese Frau für ihren Beruf von diesem Leiden befreit werden und wendete Folgendes an: 1) 3 Mal in der Woche in der Nacht vom Bett ganz waschen und gleich wieder in's Bett; 2) in der Woche 1 Mal den spanischen Mantel; 3) die Füße wurden von Morgen bis Mittag, oder bis Abend umwunden mit einem Tuch, das in Heublumenwasser getaucht war, aber ziemlich stark ausgewunden und darüber einen Wollstoff gelegt. Auf die wunde, von Haut entblößte Stelle, die so groß war, wie ungefähr 3 Finger breit und lang, wurde gesottenes Foenum graecum, auf Flecken aufgestrichen, aufgelegt. Dasselbe zieht das Ungesunde heraus, nimmt die Hitze und den Schmerz und heilt, wenn der Krankheitsstoff ausgeleitet ist. Nach je 2—3 Tagen wurden über den kranken Fuß angeschwellte Heublumen, die ziemlich gut ausgetrocknet waren, warm, aber nicht heiß, direkt aufgetragen und umwickelt — 2 Stunden lang. Innerlich: täglich 1 Messerspitze voll graues Pulver und täglich 1 Tasse Thee, von 4—5 grünen Hollunderblättern gesotten.

### Geburten.

Ein junges Weib hatte 3 todte Kinder geboren; sie wurde darob sehr betrübt und ganz entmuthigt, zumal der Arzt erklärte, „sie werde nie ein Kind austragen können." Ich tröstete sie und machte ihr Hoffnung, falls sie sich bequemen wolle, Wasseranwendungen vorzunehmen; ihre Natur werde so erstarken, gesunden, und

wenn dieses eingetreten, habe sie weiter nichts zu fürchten. Dem trostlosen Weibe klang dieses wie frohe Botschaft.

Mit den leichtesten Abhärtungsübungen wurde begonnen; nach und nach gewöhnte sie sich an stärkere, abhärtende Wasseranwendungen, bis sie zuletzt bei Halb- und Ganzbädern stehen blieb. Innerhalb 3 Jahren gebar sie dem erfreuten Vater 3 gesunde, kräftige Kinder.

Eine Frau litt an Typhus; sie hatte Kopfschmerzen zur Verzweiflung. Ihre Verwandten brachten sie aus der Stadt auf's Land, damit sie dorten ruhig sterben könne. Die arme Frau sollte zudem Mutter werden. Man fragte mich; ich rieth kurze Wickel an, die alsbald angewendet wurden. Das Kopfleiden ließ nach. Um sicher zu gehen, fragten die Angehörigen auch bei dem früher die Kranke behandelnden Arzte an, ob nicht vielleicht ein Wickel gute Dienste leisten würde. Dessen Verdikt lautete, der erste Wickel würde das Kind zu früh zur Welt bringen. Unterdessen waren bei Einlangung der Nachricht fataler Weise schon 6 Wickel genommen. Die Typhuskranke wurde selbst gesund und genas glücklich auch eines gesunden Kindleins.

## Gehirnentzündung.

Wo immer eine Entzündung entsteht, dorthin drängt sich auch durch alle Adern das Blut. Es eilt der Wärme zu, und in den der Entzündung entferntesten Körpertheilen nimmt das Blut am meisten ab. Tritt eine Gehirnentzündung ein, so muß allererst das Blut in die äußersten Theile geleitet werden, aber auch auf die entzündete Stelle muß hitzeableitend eingewirkt werden. Die Anwendungen sind folgende: Es sollen die Füße bis an die Kniee mit Tüchern, welche in Wasser und Essig getaucht sind, eingewickelt werden. Sind die Füße recht kalt, ist das Tuch anfangs in heißes Wasser zu tauchen. Sind die Tücher an den Füßen nach circa ½—1 Stunde recht heiß, dann sollen sie in kaltes Wasser getaucht und wieder umgelegt werden. Wie die Füße, so sollen auch die Hände eingewickelt werden, wenigstens bis an die Ellenbogen, und es soll gerade so verfahren werden wie bei den Füßen; dann kann ein Unteraufschläger genommen werden. Nach ¾ Stunden tauche man das Tuch wieder in kaltes Wasser. Ist die Hitze immer noch stark, kann länger so fortgefahren werden. Um die Hitze recht stark abzuleiten, kann man ein zweifaches grobes Tuch, in Wasser getaucht, auf den Unterleib legen, wodurch das Blut mehr in den Unterleib

geleitet wird. Auf den Kopf wende man weiter nichts an, als daß man einen Lappen auf die Stirne bindet und diesen nach je ½ Stunde in kaltes Wasser frisch eintaucht. Fast noch günstiger wirkt ein Tuch, das um den Hals gewunden wird oder ein Shawl; beides darf jedoch nie länger als ¾ Stunden an Ort und Stelle bleiben, außer es sei frisch eingetaucht. Diese Anwendungen werden, im Wechsel vorgenommen, die Entzündung nicht auf einen hohen Grad kommen lassen und die ganze Entzündung wird einen ziemlich raschen Verlauf nehmen. Nach Innen bleibt immer das Beste frisches Wasser, aber ja nie viel, höchstens 1—2 Löffel, lieber öfter. Statt Wasser kann man auch einen Absud von Foenum graecum nehmen.

## Geisteskrankheit.

Furchtbar muß es sein, wenn diese Geistesnacht über Einen hereinbricht, wenn der Mensch nicht mehr Mensch ist, sondern gleichsam zum unvernünftigen Thiere wird. Noch vor 50, 40, 30 Jahren gehörten Geisteskrankheiten zu den Seltenheiten. Heutzutage mehrt sich deren Zahl (darin sind Alle eins) in schreckenerregender Weise. Die Irrenhäuser, so zahlreich sie sein mögen, sind überfüllt, reichen nicht mehr aus. Man baut jetzt vielerorts außerhalb der Großstädte fast ganze Irrenstadtviertel. Unheimlich ist's, diese Todtenfelder von Lebenden zu durchwandeln. Also das ist der Mensch, der so groß thun kann! Gott bewahre uns vor solcher Heimsuchung! Derlei Gedanken umflattern bei solch düsteren Gängen die ernstgestimmte Seele. Das sind die Ganz-Irren. Wie viele hundert, ja wie viele tausend Menschen aber sind halbe Geisteskranke, die entsetzlich viel leiden und selten Hilfe bekommen! In Wahrheit darf ich sagen, daß eine sehr große Anzahl solcher Unglücklichen bei mir Linderung und Heilung suchte, und mit besonderer Liebe und Sorgfalt fühlte ich mich jederzeit gerade zu diesen so arg verlassenen und so trostlosen Menschen hingezogen. Sie waren zu wenig krank für's Irrenhaus, aber unfähig zu jedem Berufsleben. Unsagbar, unbeschreiblich, unzählig und mannigfaltig sind die Plagen solcher Geistesgestörten. Wie zur Sommerszeit in der heißesten Mittagsgluth die Stechmücken am ärgsten schwirren, so treiben in dem heißen Gehirn dieser Armen die tollsten Gedanken ihr heillosestes Spiel. Die Einen hassen ihren bisherigen, geliebten Beruf, Andere wollen nicht mehr beten. Menschenscheu und Menschenhaß hat die Einen erfaßt, Haß gegen sich selbst und Andere; sie wollen sich das Leben nehmen

u. s. w. Die Köpfe und deren Inhalt sind so verschieden als die armen Individuen selbst.

Bei allen Kranken, die mich aufsuchten, habe ich in den 30 Jahren stets Ursachen der Krankheit gefunden. Entweder war das Uebel angeerbt, also von Kindheit an grundgelegt, im Keime vorhanden; oder es rührte her von Körpergebrechen, von Krankheiten,*) wohl auch von der Lebensweise.

Ein Punkt ist wohl zu beachten, weil da so gerne Täuschungen vorkommen. Man bleibe bei der Beurtheilung solcher Zustände recht nüchtern, lasse sich selbst den Geist nicht einnehmen. Nicht genug kann ich warnen vor jenem voreiligen, so überaus thörichten Gebahren, welches alsbald übernatürliche, besonders teuflische Einflüsse hellsehen will. In Fällen selbst, in denen Jedermann fast hätte glauben müssen, der leibhafte Satan herrsche in dem Kranken, hat der einfache kalte Strahl ihn vertrieben.

Mir kam in meiner ganzen Praxis nicht ein einziger Fall vor, in dem natürliche Mittel, recht angewendet, nicht geholfen hätten. Ich klammere mich fest an den Glauben und an das Uebernatürliche wie an ein Rettungsboot, und möchte — Gott bewahre — kein Strichlein und kein Pünktlein dieser Glaubensüberzeugung aufgeben. Nie aber möchte ich den Glaubensfeinden eine Handhabe reichen zum Spotte oder Angriffe auf den Glauben.

Die es angeht, kennen und verstehen mich. Ein Beispiel: Ein Bruder bringt seine Schwester, welche behauptet, mitten in ihrer Brust wohne der böse Geist. Sie wisse vom Teufel viel, der Teufel aber wisse von ihr Alles, auch die geheimsten Gedanken; er regiere, leite und beherrsche sie. Ein Narr sei ihr Bruder, noch dümmer sei der Pfarrer, der allerdümmste aber sei der Arzt. Warum? „Weil sie immer sagen, ich solle einen anderen Kopf aufsetzen, meine Thorheiten ablegen und ihnen folgen. Wenn einmal der Teufel in Einem herrscht," fügte die Kranke bei, „dann hat der eigene Kopf das Regiment verloren." Es ist nicht zu sagen, wie heftig und unbändig wild die Arme gegen die 3 genannten Persönlichkeiten wüthete.

Hätten dieselben ruhig geschwiegen, — sie wußten ja, wen

---

*) „Mens sana in corpore sano" sagten die Alten. Ein gesunder Geist kann nur wohnen in einem gesunden Körper. Man mag hier beherzigen, welch großen Einfluß das Land auf die Leute, der Palast oder die feuchte, nasse Hütte auf deren Inwohner ausübt. Sollte es bei Leib und Seele anders sein, zumal beide so innig zusammenhängen und zusammen nur ein Ganzes bilden?

sie vor sich hatten — sie hätten die Kranke nicht in so gewaltige Aufregung versetzt, und ich hätte leichter gethan.

Bei derlei Kranken kommt Alles, ja Alles auf die Behandlung an. Ich widersprach ihr mit keinem Worte und sagte bloß: „Ja freilich in Deinem Innern steht es nicht gut.“ Damit war die Kranke zufrieden, und ich hatte sie auf meiner Seite. Sofort faßte sie Vertrauen, wie ihre Antwort bekundete. „Wenn mir Einer nicht glauben will,“ so lautete diese, „daß ich den Teufel in mir habe, so wird er ihn auch nicht austreiben können.“

Dieses Vertrauen heißt bei mir jedesmal soviel als: die Kranke ist bereits zur Hälfte geheilt, und deine Arbeit ist mehr als zur Hälfte gethan. Die Kranke nahm ein, was ich ihr gab; sie wendete pünktlichst das Wasser an, wie ich es bestimmte. In 6 Wochen ward sie vollkommen geheilt. Gewiß interessirt es Manchen, was der Person wohl gefehlt hat. Die Kranke sah stürmisch drein. Ihre Gesichtszüge waren eingefallen, die Hände kalt, die Füße noch kälter, auf der Brust fühlte sie einen schweren Druck und im Magen Widerwillen gegen jede Speise. Alles Blut war, so schien es, der Brust zugeeilt. Die erste Aufgabe bestand darin, die Cirkulation des Blutes zu ordnen, dadurch gleichmäßige Naturwärme und ein geordnetes Arbeiten des ganzen Organismus herzustellen. Zu dem Ende mußte die Kranke täglich 2 Mal bis über die Waden in's kalte Wasser stehen, je 2 Minuten lang, darauf tüchtig gehen, um die Füße so bald als möglich zu erwärmen; dann ebenso die ganzen Arme täglich 2 Mal in's Wasser halten, je 2 Minuten lang, darauf denselben in irgend einer Weise Bewegung verschaffen, um sie ebenfalls möglichst schnell warm zu bekommen. 2 Mal des Tages ließ sie sich, zu Bette liegend, Rücken, Brust und Unterleib mit Wasser und Essig kräftig waschen. Die verhältnißmäßig schwachen Anwendungen sollen durch 14 Tage genau fortgesetzt werden. Die heftigste Aufregung ließ nach, wenn auch der Teufel in dem wirren Kopfe immer noch spuckte. Die eingefallenen Züge belebten sich. Nach 14 Tagen ließ ich kräftiger einwirken. Die Kranke bekam Unterwickel im Wechsel mit Halbbädern (nur ½ Minute lang, und jedesmal folgte die Waschung des Oberkörpers) und dem spanischen Mantel; alle 3 Anwendungen waren circa 3 Wochen fortzusetzen. Nach der dritten Woche beschlossen die Heilung wöchentlich 1 Ganzwaschung und 1 kurzer Wickel von 1 Stunde. So wurde der vermeinte Teufel ausgetrieben, und die Aufregung wich großer Ruhe und ungestörtem Frieden.

Arme Eltern brachten ihren Knaben von 10 Jahren und erzählten Folgendes: „So oft man zur Kirche läutet, fängt der Bube an zu toben und in der heftigsten und gräßlichsten Weise die entsetzlichsten Flüche auszustoßen, Flüche und Schwüre, die wir in unserem Leben noch nie gehört haben. Er flucht so lange, als er die letzte Person auf dem Kirchwege sieht. Dann hört er auf. Sobald aber nach vollendetem Gottesdienste der erste Andächtige die Kirche verläßt, fängt er auch schon wieder an zu schwören, und er schwört und flucht fort, bis er Niemanden mehr erblicken kann. Wenn wir beten, so flucht er; hören wir auf, so hört auch er auf. Hochwürden, es ist schrecklich. Man mag anwenden, was man will, helfen thut gar Nichts, am wenigsten ein Einreden, das macht ihn nur noch heftiger. Seine Mutter packte er einmal mit beiden Armen wie mit Krallen und schüttelte sie derart, daß man nicht glauben sollte, wie ein Knabe so viel Kraft entwickeln könnte. Aerzte sind mehrere befragt worden; geholfen hat nichts. Benedizirt wurde er auch; da hat er noch am ärgsten geflucht u. s. w."

Der Knabe hatte ein ganz sonderbares Aussehen: abgestandene Gesichtsfarbe, im höchsten Grade wildaussehende Züge, die Haare standen, wie beim Igel die Stacheln, senkrecht in die Höhe. Ich unterstand mich, seine Hand anzufühlen; er wollte mir sofort in's Gesicht springen. 2 Priester, welche den schrecklichen Zustand gesehen hatten, sagten: „Wer an eine Besessenheit glaubt, muß sagen, hier ist sie."

Ich faßte das Leiden von Anfang an ganz natürlich auf und täuschte mich auch dieses Mal nicht; in 6 Wochen war das arme Kind vollständig geheilt. Ich ließ dem Knaben täglich auf 1—1½ Stunden ein Hemd anziehen, das in Wasser (mit etwas Salz) getaucht war, ebenfalls täglich 1 Mal mit einer Mischung von Wasser und etwas Essig ganz waschen. Beides dauerte 14 Tage lang. In der dritten Woche bekam er den einen Tag ein (oben beschriebenes) Hemd angezogen, den andern Tag auf ½ Stunde ein warmes Bad mit 28° R. im Wechsel mit einem kalten (½ Minute) am dritten Tage eine Ganzwaschung. Dieses waren die Uebungen der dritten und vierten Woche. In der fünften reichte aus ein nasses Hemd, in der sechsten und letzten ein warmes Bad mit rascher kalter Abwaschung.

Die Umänderung und Besserung vollzog sich rasch. Der ganz kalte Knabe wurde wieder warm, der verlorene Appetit kehrte wieder, und er ließ sich die Milch- und Mehlkost, welche die armen

Eltern mit Freuden ihm reichten, trefflich schmecken. Aller Spuck war wie weggeblasen.

Einer der Leser wird vielleicht fragen: Warum denn wendet der Pfarrer bei solchen Kranken keine Güsse an, da doch in unseren Irrenanstalten die Tobsüchtigen besonders mit Douchen u. s. w. behandelt werden? Nach meiner unmaßgeblichen Meinung darf ein Jäger (doch vielleicht ist's Jägerlatain), der einen Fuchs aus seiner Höhle locken will, unmittelbar vor das Loch hin nicht schießen. Besser wird's sein, den listigen Reineke mit einer Lockspeise (etwa einem Huhn oder Spanferkel) zum gefälligen Herauskommen einzuladen. Nun höre, mein lieber Leser! Wo eine Krankheit drinnen steckt, da steckt auch Krankheitsstoff. Diesen auflösen und ausleiten, das heißt den Fuchs locken und fangen. Eine Douche aber löst nicht auf, leitet auch nicht aus. Ist einmal aufgelöst und ausgeleitet, dann hat die leichtere Douche einen Sinn, dann laß ich sie mir auch recht wohl gefallen.

Vor 4 Jahren kam ein Mädchen zu mir und erzählte, wie folgt: „Mein Bruder ist schon mehr als ein Jahr im Irrenhaus. Er wurde für unheilbar erklärt. Nun bekomme ich ganz dieselben Zeichen, die mein Bruder vor dem Ausbruch der Krankheit hatte. Ich habe bisher gedient, mußte aber meinen Dienst verlassen; denn ich kann nicht mehr arbeiten. Wenn ich keine Hülfe erhalte, komme ich in Bälde zu meinem Bruder nach Irsee."

Auf verschiedene Fragen erhielt ich den Bescheid, daß der Appetit sehr wechsle, manchmal gut sei, manchmal ganz fehle; daß ferner, sobald das heftige Gliederreissen nachlasse, ebenso heftige Brustschmerzen folgen, daß die früher dichten und langen Haare schon mehr als zur Hälfte ausgefallen seien. Sofort war klar, daß hier recht verdorbene Säfte ihr Unwesen trieben, und daß das sicherste Zeichen ihres gänzlichen Ausscheidens darin bestehe, wenn die Haare auf dem halbkahlen Schädel wieder festen Fuß faßten und in alter Stärke von Neuem weiter wüchsen.

Die Kranke wandte nach einander folgende Uebungen an: zuerst täglich das nasse Hemd, getaucht in Salzwasser, oder in Wasser mit Essig gemischt; ebenso täglich lauwarme Halbbäder mit kräftiger kalter Waschung des Oberkörpers (höchstens 1 Minute). Es war Sommerszeit. So ging sie jeden Tag viel baarfuß mit großem Erfolg, besonders im Morgenthau. Dieses dauerte 3 Wochen hindurch. Es folgten jetzt warme Bäder im Wechsel mit kalten, sodann der Unterwickel (die Kranke bediente sich des Sackes), in Absud von Heublumen

getaucht. Die ganze Kur währte bis zu vollständiger Herstellung 3 Monate. Der starke und solide Haarwuchs wies auf gründliche Heilung. Die Person hat später geheirathet und ist gesund bis zum heutigen Tage.

Ein Pfarrer, in seiner Gemeinde hochgeschätzt und geliebt, kam vom Ausland ganz entmuthigt zu mir. Er könne, so meinte er, seiner Pflicht gar nicht mehr nachkommen. Dieser Zustand, der sich in großer Traurigkeit, in Mißmuth, in Unfähigkeit zum Studiren äußerte, hatte früher schon einmal die Nachbarsgeistlichen veranlaßt, den Armen in eine Anstalt zu bringen. Daselbst verblieb er mehrere Wochen und kehrte ruhiger, aber ungeheilt in die Heimath zurück. Er berieth mich, was doch zu thun sei, ob er die Pfarrei verlassen, oder was er anfangen solle. Der Herr sah gesund, frisch und kräftig aus, was bei solchen Kranken so leicht täuscht und so viele harte, ungerechte und lieblose Urtheile veranlaßt.*) Wer näher zusah, konnte wohl bemerken, daß das Auge trüb, die Farbe verbleicht, die Haare erstorben waren.

Die Anwendungen waren 3facher Art: der Kopf- und Fußdampf, kalte Ober- und Untergüsse, häufiges Gehen auf nassen Steinen, oder in's Wasser stehen, 3—4 Minuten lang. Nach einigen Tagen folgten warme Bäder im Wechsel mit kalten Ober- und Untergüssen. Am 6. Tage der Wasserkur zeigte sich ein bläulicher Ausschlag auf dem ganzen Rücken. Je mehr dieser heraustrat, um so besser fühlte sich der Kranke. Als der Krankheitsstoff gänzlich ausgeleitet war, war der Pfarrer gesund. Das ganze Heilverfahren dauerte 14 Tage. Mit neuem Muthe kehrte der seeleneifrige Priester heim in seine Gemeinde.

## Gelbsucht.

Die Gallenblase liegt in der Leber, und von da aus fließt die Galle in 2 Kanäle. Es können in diesen Kanälen sich aus der Leber Verhärtungen bilden, Gallensteine genannt. Dadurch können Störungen im Weiterfließen der Galle eintreten, aber auch durch Druck, durch Stoßen und ähnliche Uebelstände können Störungen eintreten, und dadurch kann Gallen-Farbe ins Blut gerathen.

*) Die gleiche Thorheit ist es, wenn man jederzeit von Korpulenz auf das Vielessen und Vieltrinken (bekanntlich sind solche hart genug Gepeinigte die genügsamsten Menschen), wie von dem Aussehen geistesgestörter Individuen auf gute Beschaffenheit ihres Geistes und nur auf Gesundheitsskrupeln schließen will.

Dann entsteht die Gelbsucht. Sie entsteht auch gerne nach schweren Krankheiten, wie Typhus, starkem Fieber u. s. w. Es kann aber auch die Leber krank sein und in Folge dessen das Blut krankhaft oder gar nach und nach vergiftet werden. Kommt die Gelbsucht nur von Störungen her oder auch von anderen Krankheiten, so hat dies meistens wenig Bedeutung; kommt aber die Gelbsucht von einer Krankheit der Leber her, so bringt sie gerne den Tod. Die ersten Zeichen der Gelbsucht erblickt man im Weißen des Auges, dann in der Haut selber, im Stuhlgang und Urin, der Appetit läßt gewöhnlich nach und auch der Geschmack ändert sich meistens. Ist die Leber gut, so hat diese Krankheit im Heilen keine Schwierigkeit. Nach Innen ist besonders zu empfehlen: täglich 3—4 Mal, jedesmal 3—4 Löffel voll Wermuththee oder 3 Mal eine Messerspitze voll Wermuthpulver in 6—10 Löffel voll warmen Wassers einnehmen. Salbei mit Wermuth-Thee thut treffliche Dienste.

Täglich 6 Pfefferkörner mit der Speise verschluckt, ist ebenfalls ein Mittel zu guter Verdauung. Im Essen und Trinken mäßig sein, ist zu empfehlen. Die Milch als Nahrungsmittel ist vorzüglich.

Die besten Anwendungen mit Wasser sind: In der Woche 2—3 Mal einen kurzen Wickel und eine Waschung zur Nachtzeit vom Bett und gleich wieder in's Bett. Die gelbe Farbe bleibt oft Wochen hindurch, hat aber durchaus keine Gefahr. Wie man aus einem Stoffe nicht schnell alle Farbe herausbringt, so geht es auch bei der Gelbsucht. Geht aber die gelbe Farbe nach und nach über in braune und schwärzliche, nimmt der Appetit stets ab, ist ein allgemeines Beißen und Brennen in der Haut und steigert sich die Abmagerung immer mehr, dann ist aller Grund zu fürchten da, die Leber sei unheilbar und es trete Leberverhärtung, Leberkrebs oder eine ähnliche Krankheit ein.

Ganz besonders wirkt auf kranke Leber und Gelbsucht jeden Morgen und Abend eine Tasse Milch zu trinken, mit welcher ein Löffel voll Kohlenstaub mit Zucker vermischt ist.

## Gelenkrheumatismus.

Es kommt ein Herr. Sein Aussehen ist krankhaft. Verschiedenes und schweres Unbekannte hat seinen Zügen eine tiefe Wehmuth eingedrückt. Mir stieg beim ersten Anblick unwillkürlich der Gedanke im Kopfe auf: Der Mann leidet viel, oder hat viel gelitten. Die ungesunde Gesichtsfarbe zeigt ein unheimliches Gelb, der Kopf nur mehr wenig (kaum den zwanzigsten Theil von früher) Haare. Der Mann selbst zählt noch nicht 40 Jahre; er ist ein

Bild des Ernstes, großer Ruhe, aber auch, wie gesagt, ein Leidensbild. Sein eigener Bericht lautet also: „Es stellten sich bei mir öfters Unterleibsleiden mit heftigen Kolikanfällen und Diarrhöen ein. Später bekam ich eine Nierenkrankheit, wie die Aerzte es nannten. Wenn die unsäglichen Schmerzen kamen, drehte es mich um wie eine Spindel, wie einen Kreisel. Nach Jahren verlor ich dieses Uebel, dafür aber bekam ich diesen Gelenkrheumatismus. Mir ist's, als wenn die Summe alles früher erlittenen Schmerzes in die Glieder gefahren und jedes Glied eigens gepeinigt werde. Ich gebrauchte viele ärztliche Mittel. Das Ende war stets nicht die ersehnte Hilfe, sondern das alte Leiden. Mit großer Ueberwindung und großen Opfern konnte ich meinem Berufe bis zuletzt vorstehen; geklagt habe ich Niemandem, es verstand mich ja weder der Arzt, noch sonst Jemand. Derjenige, welcher den Leidenden die Krone versprochen hat, weiß allein, was ich gelitten. Eines noch wäre vielleicht meinen Worten beizufügen. Ich hatte trockenen Fußschweiß; die angerathenen und angewendeten Mittel vertrieben ihn, aber mir war nicht gut. Auch Mineralbäder habe ich auf Verlangen des Arztes gebraucht; doch sie steigerten mein Uebel. Peinlicher fast als aller Schmerz quälte mich im Innersten die Wahrnehmung, daß Mancher meinte, die Sache sei doch nicht so arg, die Empfindsamkeit spiele bei mir eine große Rolle, man müsse sich überwinden und über derlei Dinge hinwegsetzen. Leiden tragen ohne Theilnahme heißt doppelt leiden."

Die Erzählung hat lange gedauert, freundlicher Leser; aber sie war und ist lehrreich. Daß wir gegen Kranke doch nie hart und ungerecht werden! Ein sonst tüchtiger Mann wird ja nicht plötzlich und ohne Grund wie eine feige Memme jammern.

Wer mag die Wurzel all' dieser Uebel uns nennen, das Innere dieses recht kranken Körpers uns erschließen? Das Geheimniß ist nicht schwer zu errathen. Die Vordersätze hat uns der Kranke selbst in seinem Berichte gegeben; wir brauchen nur den Schluß daraus zu ziehen. Die gelbe Farbe, die häufigen Kolikanfälle, der zurückgedrängte Fußschweiß lassen auf einen giftigen Stoff schließen, der, wie die Schlange im Versteck, im Körper lauerte, zuweilen züngelte und zischte, jetzt aber bei dem letzten Anfall auf ihre Beute schießt, d. i. alle Glieder erfaßt und sie mit ihrem Biß bis hinein in die Gelenke und in das Knochenmark selbst vergiftet. Auch die Haare fallen von einem sonst dichten und starken Haarboden nicht ohne Grund aus. Es muß sie ein innerer Sturm ausschütteln, wie der Herbstwind die fahlen und dürren Blätter von den Bäumen

schüttelt. Oder ein giftiger Wurm, d. i. ein Giftstoff, muß deren Wurzeln tödten.

Eine solide Heilung wird nur möglich sein, wenn dieser Giftstoff, der Alles durchfressen hat, aufgelöst, ausgeleitet und der Körper dergestalt gekräftigt ist, daß er derlei fatale Säfte nicht mehr aufkommen läßt. Mäuse vertilgt man mit Mausgift. Und das Gegengift für unser Gift, in welcher Materialienhandlung ist es zu kaufen? Mancher würde es gut bezahlen. Für künstliche Mittel ja, besonders wenn sie noch neu und unbekannt sind, zahlt man sein theures Geld, für die natürlichen und besten Mittel aber weiß man dem Geber alles Guten oft kaum ein kaltes „Deo gratias“, „Gott sei Dank!“

Im klaren Quell, im Bache, im Brunnen fließt das vielvermögende Heilmittel, das wir meinen. Es ist das Wasser. Wie soll das Wasser heilen? So höre! Wenn die Hausmutter ihre Leinwand bleichen, d. i. ihr die blendende Weiße geben will, so taucht sie selbe in's Wasser, begießt sie öfters und läßt dann die liebe Sonne darauf scheinen. Das oftmalige Gießen weicht die sogenannten Rohstoffe auf, und die Sonne zieht sie alle aus. Das Linnen ist gebleicht auf der einen Seite, dasselbe Verfahren bleicht es auf der anderen. Durch und durch müssen zu gründlicher Bleiche der Wasser- und der Sonnenstrahl dringen; dann aber trübt das blendende Weiß, den Stolz der Hausfrau, auch nicht ein trüber Fleck. Das ist klar. Machen wir die Anwendung! Der Körper unseres Kranken mit seinem gelben Hautüberzug gleicht wahrlich so einem ungebleichten Linnenstück. Ein Theil der Wasseranwendung muß die Feuchtigkeit, welche die Roh- d. i. die Giftstoffe auflöst, nach und nach bis in's Innerste eindringen machen, der andere Theil muß Wärme entwickeln, welche, der Sonnenwärme gleich, das Aufgelöste herauszieht. Noch Eines. Auch der Lauge bedient sich zuweilen die Hausfrau, welche nachhaltiger und schneller die Dienste des Wassers thut bei ihrem Linnen. Laugen können als stärkere Auflösungsmittel auch wir bereiten. Wir kochen im Wasser verschiedene Vegetabilien, Pflanzen, und die trefflichste Lauge für die Körperbleiche ist fertig.

Doch kehren wir zurück zu unserem Falle. Der kranke Herr mußte zuerst den spanischen Mantel anlegen. Diesem folgte ein Kopfdampf mit kräftiger Abwaschung, hernach ein Fußdampf. Beide Dämpfe ersetzten die beste Lauge (man kann mir glauben) und durften erst nach ordentlichen Zwischenräumen einander ablösen. Je schonender nämlich der Körper behandelt wird, um so

leichter kann die Natur es aushalten und selbst mithelfen, die Krankheitsstoffe auszuleiten. Darauf nahm der Kranke einen kurzen Wickel und, um die Natur zu stärken, einen Ober- und Unterguß, von sämmtlichen Anwendungen abwechselnd täglich eine; dazu jede Nacht vom Bette aus eine Ganzwaschung. So wurde 3 Wochen fortgefahren. Die vierte und fünfte Woche erhielt er je 2 Halbbäder, einen Kopf- und Fußdampf und einen spanischen Mantel; die sechste Woche endlich 2 warme Bäder im Wechsel mit kalten, 1 Halbbad und einen Ober- und Unterguß. Für die weitere Zukunft empfahl ich dem Patienten wöchentlich ein paar Ganzwaschungen, einen Ober- und Unterguß, monatlich ein warmes Bad ohne Wechsel.

Das Wasser strafte auch in diesem heikeln Falle das Vertrauen nicht Lügen. Das schwere Leiden, das ohne Zweifel einen frühen Tod gebracht hätte, verschwand. Das frische Aussehen, die verlorenen Kräfte kehrten wieder; an Stelle des gebrochenen Muthes trat neue Begeisterung zum Berufsleben. Die Stimme tönte klangvoll wie früher. Oft wiederholte sie mir das herzliche „Vergelt's Gott". Demjenigen aber, von dem allein alles Heil und Gelingen kommt, sang sie ihr freudiges und dankbares Gloria: die Ehre sei Gott!

## Gemüthsleiden.

„Seit mehreren Jahren leide ich an Gemüthsverstimmungen, Kopfweh, krampfhaften Gesichtsschmerzen, viel Rheumatismus, viel Schwitzen am ganzen Körper. Mehrere Aerzte wollten mir Hilfe bringen, aber umsonst!"

In 14 Tagen waren diese traurigen Zustände beseitigt und, um den Körper für die Zukunft zu stärken und abzuhärten, genügte in der Woche 1 Halbbad und 1 Ganzwaschung. Die Anwendungen der ersten 14 Tage waren: 1) In der Woche 2 Mal ein Hemd anziehen, in Salzwasser getaucht, um die krankhaften Stoffe auszuleiten. 2) 2 Mal in der Woche 1 Halbbad, um den Unterleib zu stärken. 3) 2 Mal wöchentlich eine Ganzwaschung, um den Körper zur Thätigkeit zu bringen.

„Ich komme, um mich bei Ihnen wegen einer gemüthskranken Person zu befragen. Ein Weib, 38 Jahre alt, mag nichts mehr thun und kann auch nichts mehr thun. Sie lebt so traurig dahin, bekümmert sich nicht mehr um ihren Mann und ihr ganzes Hauswesen. Sie flieht, wo möglich, alle Leute und geht gar nicht mehr aus dem Hause. Sie ist schon ziemlich abgemagert, und was man ihr bereits eingegeben hatte, war ohne Wirkung."

Anwendungen: 1) Jeden Abend, wenn die Kranke im Bett warm ist, den ganzen Körper mit Wasser und etwas Essig ganz waschen. 2) Täglich zwei Mal ein warmes Fußbad mit Asche und Salz, 14 Minuten lang. 3) Täglich zwei Mal jedesmal 20 Wermuthtropfen in Wasser einnehmen. Nach 3 Wochen war der Zustand ziemlich gut. Weitere Anwendungen: 1) In der Woche 2 kurze Wickel. 2) 3 Mal wöchentlich eine Ganzwaschung. 14 Tage später bloß in der Woche 1 Mal ganz waschen und 3 bis 5 Mal wöchentlich Wassergehen.

## **Geschwüre** (siehe Entzündungen).

Wie Entzündungen im Innern des Körpers entstehen können, so auch außerhalb am Körper. Sie sind insbesondere die fast unzertrennlichen Begleiter der verschiedenen Geschwüre. Wenn's brennt, laufen die Nachbarn zusammen. Wenn ein Fleck oder auch nur ein Fleckchen am Körper brennt, so bleiben die benachbarten Stellen nicht gleichgiltig. Rasch meldet es ein Blutkügelchen dem andern, und die vorwitzigen, die kommen, verbrennen sich dabei selbst die Finger und noch mehr. Entzündet sich an einem Gliedchen z. B. am Zehen ein Geschwürlein, auch nur so groß wie ein Linsenkorn, so thut nicht bloß der ganze Zehen weh, oft schon ein Theil des Fußes; manchmal sticht der Schmerz bis hinein in den Leib. Es kommt mir vor, wie wenn Einer Nachts nur ein Zündhölzchen anzündet. So ein kleines Ding wirft seinen Lichtschein weit hinaus in den Hof.

Anna hat schreckliches Weh am Daumen. Man sieht nicht viel. Der Finger ist nur ein klein wenig angelaufen und etwas röther als die anderen Mitgenossen. Nicht allein am Daumen, auch unter der Achsel schmerzt es heftig. Gib Acht, in kurzer Zeit wird Dein ganzer Körper nicht mehr wohl sein! Da muß etwas dahinter stecken, meint der Vater. Ja freilich muß etwas dahinter- und drinnenstecken. Das Mädchen bindet natürlich seinen Finger gut*) ein und wartet 3—6 Tage zu, was das wohl abgeben möge. Der Finger wird dick, auch die Hand schwillt an. Es entsteht ein großes Geschwür; im Finger, im Arm und im Leib zuckt's; es ist, wie wenn ein Komödiant mit Messern ballspielte. Und es geht recht lange, bis aller Eiter heraus, und der Finger an der kranken Hand geheilt ist.

*) Das Zubinden hält warm und erwärmt noch mehr. Der Blutzufluß zur entzündeten Stelle wird dadurch gefördert, und es geht lange, bis alles sozusagen an dem Brandorte hängen gebliebene Blut vereitert ist.

Wie hätte das Mädchen den Finger in die Kur nehmen sollen? Sobald es merkt, daß der Finger, ohne irgend verletzt worden zu sein, schmerzt, so soll es thun, wie die Mutter thut, wenn sie auf dem Herde ein kleines Feuerchen nicht groß haben will, es ausblasend oder mit etwas Wasserspritzen auslöschend. Vielleicht mag's so gut werden.

Wenn nicht allein der Finger, sondern auch schon die Hand wehe thut, so ist das Feuer größer, es hat mit dem Finger die Hand ergriffen. Darf nun das Mädchen die Hand unter das Brunnenrohr halten, um den Brand zu kühlen und zu löschen? Durchaus nicht! Das Uebel besteht nicht allein im Brande, in der Hitze, die zu entfernen ist, sondern vielmehr in giftigen Säften, die aufzulösen und auszuleiten sind.

Dem Mädchen werden in einem kalten Armwickel Finger und Hand umwunden, und dieser Wickel werde so oft erneuert, d. h. neu eingetaucht, als er heiß zu werden beginnt. Der Finger muß zwar nach dem Volksmunde „ein böser Finger" werden, d. h. er muß und wird aufbrechen, aber Alles, was der Wickel auszieht, braucht nicht zu vereitern, und es ist doch ein großer Unterschied, ob das Geschwür die Größe einer Haselnuß oder einer Wallnuß oder noch größere Ausdehnung erreicht.

Sollte das Gefühl der Unbehaglichkeit, des Unwohlseins sich auf den ganzen Körper ausdehnen, so verordnen wir diesem eine Zeitlang täglich den spanischen Mantel. Das Allgemeinbefinden wird in Bälde wieder ein gutes sein.

Eine Art von Geschwür kennen die Landleute insbesondere unter dem Namen „Wurm am Finger". Die Behandlung, vielmehr Mißhandlung eines derart kranken Fingers gibt uns neue Beweise, wie verblendet und thöricht die Menschen sind. Es ist, als ob sie für Zeiten der Verstand verlassen hätte, so gedankenlos benehmen sie sich. Mit so einem Wurm am oder im Finger (es wäre interessant zu wissen, wie sich manche diesen Wurm vorstellen) wird aller mögliche Unsinn getrieben. Jedes ...... weiß eine neue Salbe, und wenn das Salben ausgeht, dann geht die Sympathie, wie sie's nennen, an. Vorher noch suchen recht abergläubische Menschen einen lebendigen Maulwurf zu bekommen. Denn wenn sie diesen lebendig in der Hand, aber nur zwischen dem Daumen und den anderen Fingern, absterben lassen, dann ist's mit dem Wurm aus. Und wenn dann genug gesalbt und geschmiert, geschwätzt und gelogen und sympathisirt, und der Finger nach mehreren Wochen, nach unsäglichen Schmerzen reif geworden ist und aufbricht, und

der Eiter dicht und fest herausdringt, dann heißt's: Seht, der Wurm ist getödtet, der Wurm geht ab. Weiter kann man es in der Thorheit und Selbstverblendung nicht treiben.

Was ist denn so ein Wurm am Finger? Nichts Anderes als ein größeres Geschwür, das nach obiger Methode zu behandeln ist. Meistens bekommen solche Leute diesen Wurm, die recht viel Ungesünde im Körper haben. Deßhalb muß, wie auf Finger und Haut, so auch auf den ganzen Körper eingewirkt werden. Auf erstere geschieht die Einwirkung durch die Hand- und Armwickel. Den Finger umwinde man 2—3—4fach am besten mit Absud von Zinnkraut, um das Angefressenwerden des Beinchens zu verhindern, Hand und Arme 2fach (statt einfachen Wassers ist gut Absud von Heublumen oder Krautwasser), und man erneuere das Eintauchen des Wickels, sobald die Hitze oder die Schmerzen sich mehren. Auf den ganzen Körper wirke man durch 1—2 kurze Wickel oder den spanischen Mantel, täglich je einen von 1 Stunde Dauer. Nach der ersten Woche geschehen die Wickelungen nur jeden zweiten oder dritten Tag. Mit Ober- und Untergüssen sei man vorsichtig und wende sie erst später, wenn genügend aufgelöst und abgeleitet ist, zur Kräftigung an. Sobald der Finger „reif" ist, d. i. sich bläulich färbt und an einer Seite weich wird, dann soll man mit dem Oeffnen und Ausdrücken nicht zögern und sich nicht fürchten, wenn mit dem Eiter Blut kommt. Dieses Blut müßte ja doch noch vereitern, und so ist's gut, wenn ihm dieser Prozeß erspart und dem Finger die Sache erleichtert wird. Das Bangen vor dem zu frühen Oeffnen eines Geschwüres ist bei Wasseranwendungen ziemlich überflüssig (große Reinlichkeit), bei Salbereien wohl begründet.

Die Heilung des Wurmes kann noch in folgender Weise geschehen. Bei mir war dieses oft das kürzere Verfahren. Man bade Finger und Vorderarm täglich 2—3 Mal in einem warmen (ja nicht heißen) Heublumenbad von ½ Stunde Dauer. Die Finger-, Arm- und Körperwickel bleiben dieselben wie oben.

Andreas, einem Gärtner, war der Daumen der rechten Hand entsetzlich zugerichtet. Furchtbar angeschwollen zeigte der ganze Finger keine Haut mehr; er war rein wie eine abgestandene, mit Eiter überzogene Fleischmasse. Das Bein blickte an mehreren Stellen durch. Der Arzt hatte schon erklärt, es müsse die Hand, um das Leben zu retten, abgenommen werden. Ich schaute mir die Hand an und dachte: Gott, könnte ich dem armen Mann die Hand retten! Dann legte ich mir den Fall also zurecht: Das sichtbare Bein (das

war mir die Hauptsache) sieht recht frisch aus, es ist also noch nicht angegriffen. Der schrecklich angeschwollene, eckelhafte Daumen ist wie eine Jauchgrube, in welche der Körper seine nichtsnutzigen Säfte ausschüttet. Diese scharfen Stoffe mehren die Geschwulst, zerfressen das Fleisch und vergiften Alles, was sie angreifen. Somit muß ich einwirken auf den halbabgefaulten Daumen, noch kräftiger aber auf den Körper, daß er aufhöre, sein eigenes Glied zu morden. Der Ueberlegung folgte das Handeln.

Der Daumen und die ganze Hand bekamen Wickel von Heublumen- und Zinnkrautabsud (beide Kräuter wurden zusammen abgebrüht), im Tage 4—5 Mal erneuert. Der kranke Leib erhielt täglich einen kurzen Wickel und wöchentlich 3 Mal den spanischen Mantel. An den wunden Finger ließ ich jeden Tag recht verdünntes Alaunwasser gießen, welches den Unrath wegwusch. Noch nicht 4 Wochen waren vergangen, und Alles, Finger und Hand waren wieder gewonnen. Um das in der That nicht angefressene Bein bildete sich eine neue Fleischmasse zu einem neuen Daumen, der, den Nagel ausgenommen, wie früher in den gesundesten Tagen aussah. Der Mann konnte als Gärtner seinem Beruf wie zuvor nachkommen. Er lebt heute noch, wohl über 80 Jahre zählend.

## Knochengeschwüre.

Oft treten rings um die Knochen harte Geschwulste auf, besonders gerne unten am Kinnbacken, an den Knöcheln, am Knie, auch an anderen Knochenstellen. Man könnte fast meinen, der Knochen selbst sei gewachsen. Daß die Sache nicht ohne Bedeutung sei, zeigt der meistens fiebernde Körper an und die Langwierigkeit der Heilung (oft 14 Tage bis 3 Wochen). In der That erheischen solche Geschwulsten stets große Vorsicht in der Behandlung und schnelles Eingreifen. Bei Vernachlässigung tritt gerne Knochenfraß ein, und dann ist die Hilfe nicht mehr leicht, vielmal unmöglich.

Die kräftigsten und schnellsten Heilmittel bestehen in einem 2-, 3- bis 4fachen Wechsel mit Umschlägen an der geschwollenen Stelle. Am erprobtesten gelten mir Umschläge mit Absud von Heublumen, von Haberstroh, ferner Umschläge mit abgekochtem foenum graecum und mit Topfenkäs.

Bei einer Fußknöchelgeschwulst wird ein Unter- oder ein kurzer Wickel gute Dienste thun und die Heilung beschleinigen, bei einer Kinngeschwulst ein Shawl oder Halswickel,

auch der kurze Wickel; bei einer Kniegeschwulst ein Wickel des ganzen Fußes. Es genügt täglich 1 der genannten Anwendungen.

## Gesichtsrose.

„Mein Mann bekommt die Gesichtsrose; das ganze Gesicht ist angeschwollen, sieht feuerroth aus; er hat ein heftiges Fieber; es verbreitet sich die Röthe über das ganze Gesicht; es zeigen sich an allen Stellen viele kleine Bläschen, und der Jammer ist nicht anzuhören" — so klagte mir eine Gattin. „Schleunigst soll ein Shawl umgelegt werden, in warmes Wasser getaucht" — verordnete ich; „¾ Stunden lang soll es dauern; dann soll das Tuch hinweggenommen, in frisches Wasser getaucht, wieder übergelegt werden; so dreimal wiederholt — macht ungefähr 3 Stunden aus. 3—4 Stunden später soll ein vierfaches Tuch in frisches Wasser getaucht, ordentlich ausgewunden, auf den Unterleib gelegt werden; 3 Stunden lang; aber nach jeder Stunde soll das Tuch weggenommen, in frisches Wasser getaucht, wieder aufgelegt werden. 3 Stunden später, nachdem die Wickel entfernt sind, läßt man den Kranken auf ein mehrfach zusammengelegtes Tuch, in kaltes Wasser getaucht, ganz gut ausgewunden, eine Stunde lang liegen. Diese 3 Anwendungen können so der Reihe nach vorgenommen werden, bis die ganze Hitze gebrochen und der Krankheitsstoff ausgeleitet ist. — Auf der leidenden Stelle im Gesichte wird Nichts angewendet als von Zeit zu Zeit, wenn die Spannung der Haut gar zu empfindlich ist, Abwaschungen mit lauwarmem Wasser. Ist der Durst recht groß, so bleibt Wasser oder Zuckerwasser das beste Getränk, aber immer nur in recht kleinen Portionen."

Gesichtsrose auf eine andere Art zu heilen:

Dem Kranken soll täglich 2 Mal ein Shawl umgelegt werden, 3 Stunden lang jedesmal, nach jeder Stunde wieder frisch eintauchen; in der übrigen Tageszeit, nach je ¾ Stunden, Rücken, Brust und Unterleib, am besten den ganzen Körper, mit Wasser und etwas Essig daran, waschen; darf aber nicht länger als eine Minute lang dauern. Wenn das Fieber bedeutend abnimmt, so reicht es aus, nach 2—3 Stunden zu waschen, später nur mehr alle Tage; soll Anfangs das Wasser mit Essig vermischt warm genommen werden, so gebraucht man später frisches Wasser. — Den Schaden im Gesicht darf man immer nur mit lauwarmem Wasser von Zeit zu Zeit waschen. — Auf diese zwei Arten sind schon Mehrere geheilt worden, ohne daß irgend ein Nachtheil zurückblieb.

Josepha, 22 Jahre alt, ganz gesund und kräftig, bekommt nach schnell eingetretener Müdigkeit ein heftiges Fieber. Nach Außen ist sie voll Hitze, im Innern voll Frost und Kälte; sie leidet großen Durst und ist ganz ohne Appetit. So oft die Hitze groß war, wurde sie anfangs mit warmem, dann mit kaltem Wasser am ganzen Körper gewaschen und zwar 3 Tage hindurch. Dann ließ der Frost nach, der ganze Kopf war angeschwollen und die Gesichtsrose trat ungewöhnlich stark hervor; im Gesichte zeigten sich große Blasen, und der Mund besonders war stark geschwollen. 4 Tage hindurch, an jedem Tage 6—10 Mal, wurden die Waschungen vorgenommen; auch legte man noch 2 Mal im Tage den Shawl um, zweimal warm, dann kalt. Nach 3 Tagen stellte sich großer Schweiß ein, der 2 Tage dauerte, und dann war Josepha geheilt; 2 Mal wurde im Tage während der Schwitzzeit die Waschung vorgenommen. Der Schweiß kam von selbst und das Abwaschen beförderte denselben um Vieles. Die ganze Kurzeit dauerte 8 Tage; eingenommen hat sie gar nichts. Am Kopfe wurde nichts angewendet; nur an den letzten 3 Tagen wurde das Gesicht täglich zwei Mal mit lauem Wasser gewaschen.

## Gicht.

Wer zur Herbstzeit in's Allgäu kommt, sieht da und dort die Leute ihren Dünger ausbreiten. In neuerer und neuester Zeit haben sie auch eine neue Methode angenommen, die jedem wahren Landwirth die Galle kitzelt und das Blut aufrührt und in Wallung bringt. Sie vertheilen dem hungrigen Boden die Nahrung nicht mehr gleichmäßig wie früher, sondern mit einem nie gesehenen Schlendrian werfen sie auf's Gerathewohl der einen Scholle 2—3 Portionen hin, die andere lassen sie für ein neues, ganzes Jahr fasten. Die ganze Arbeit gleicht dem leidigen Spiele von Maulwürfen. Das muß ja im Frühjahr faule Moräste abgeben, auf denen die Wucherstellen die übelangebrachte Verschwendung zeigen, daneben armselige und verkümmerte Habenichtse, die in Folge der stiefmütterlichen und ungerechten Behandlung auch nichts in die Scheunen tragen.

Dieses Bild paßt mir vortrefflich für die Gichtkrankheit.

Was dem Acker und der Wiese der Dünger, das ist dem Menschen die Nahrung. Ob da in all den verschiedenen Ständen und Lebenslagen Ungleichheit herrscht? Dem Einen wird's täglich und stündlich im Ueberflusse zugeworfen; ein Anderer hat jahraus jahrein Quadragesimalzeit. Was für eine Mahlzeit? fragte einmal Einer. Nicht 40=, sondern 365tägiges Fasten. Wenn nun Jemand

täglich und stündlich seinem Felde (seinem Körper) zu viel, so viel zuführt, daß die Natur es nicht bewältigen, die Organe es nicht verarbeiten und verwerthen können, was muß die Folge sein? Die Knochen z. B. brauchen zu ihrem Bau Schwefel und Kalk. Nun aber wird in kräftigen und starken Speisen vielleicht soviel Baumaterial eingeführt, daß es zu 2, zu 3 Körper-Neubauten ausreichte. Was wird, was muß geschehen? Da bilden sich Moräste (dickes Blut), dort Sümpfe (schlechte Säfte), um die Knochen herum Sand- und Schutt- und Kalk- und Steinhaufen.

Die Knöchel schwellen an, entzünden sich, und es ist eine langdauernde, entsetzliche Qual, bis diese verknorpelten und verknöcherten Gichtknoten durch den Schmerz selbst gleichsam verbrannt und anders entfernt sind. Und so arg das Leiden, so gering oft das Mitleiden mit so wohlbehäbigen Podagranern. Es ist nicht ganz christlich, aber manchmal sehr erklärlich. Die Leute sagen: er hat das Genießen gehabt; er habe nun auch die Schmerzen, die Folgen des übermässigen Genusses. Indessen können auch arme Leute von der Gicht heimgesucht werden, ja selbst die Aermsten. Einmal stellte sich mir ein armer und überaus fleißiger Dienstbote, er bekam die Gicht im höchsten Grade. Ursache war bei ihm, daß er aus lauter Diensteifer die Pflege des Körpers vernachlässigt hatte. Ein windbrüchiger Blasbalg arbeitet den Blas, die Luft, nicht in die Orgelpfeifen, sondern zu den Löchern hinaus. Geschwächte, halbkranke Organe schaffen, arbeiten oftmals statt am Fleisch an der Geschwulst, statt am Bein am Ueberbein.

Weitere Ursachen können sein: allzugroße Anstrengung, Vernässung, Verkältung u. A. Gicht im hohen Grade quält viele, Gicht im geringeren Grade unzählige Menschen. Sie gäult die Einen an den Zehen, die Andern im Kopf, Viele am Aeußern, Viele im Innern des Körpers.

Einfache, noch nicht allzusehr geschwächte Leutchen, die gerne folgen und nicht den Flohstich spüren, heile ich recht gerne und meistens sehr leicht. Bei den Podagranern der ersteren und vornehmeren Gattung gebe ich mich nie Täuschungen hin. Sie sind mir ein Kreuz und mit Wasser meistens nicht zu heilen; denn sie folgen nicht, weil sie bereits unter dem Doppeljoche der Verweichlichung und der Wasserscheu seufzen; heilbar wären sonst auch sie wie die anderen Gichtkranken.

Ein Herr von Stand litt seit 4 Wochen an heftigen Fußschmerzen. Seine Bekannten nannten ihn scherzhaft ein weiteres Mitglied der Bruderschaft der Podagraner. Schwitzen kurirte ihn

dieses Mal. Doch nach einem Jahre kehrte das Leiden wieder und fesselte ihn 12 Wochen in's Bett. Es brannte tüchtig, und er schwitzte tüchtig; aber dieses Wasser allein heilte das zweite Mal nicht. Er ließ mich befragen und erklärte, er werde Alles thun, was immer verlangt werde, wenn nur diese fürchterliche Krankheit nicht noch einmal wiederkehre. In wenigen Wochen war die Hauptkur vorüber. Wie wenn Wasser auf ungelöschten Kalk kommt und dieser aufschnellt und zerbröckelt, so vergingen die Gichtbeulen unter den verschiedenen Anwendungen. Später wiederholte der Patient von Zeit zu Zeit die eine oder andere Wasserübung, und so viel ich weiß, hat das Uebel seit den letzten Jahren ihn nicht weiter belästigt. Die Anwendungen selbst lerne der geneigte Leser beim folgenden Falle kennen.

Ein Priester sandte zu mir mit der Nachricht, seine Füße brennen ihn wie lebendiges Feuer, er müsse fast verzweifeln, was er doch thun könne? Ich rieth, er solle in heißem Wasser angeschwellte und hernach ausgepreßte Heublumen auf ein Linnen bringen, die schmerzenden Füße mitten drein legen und den warmen Heublumenwickel gut zubinden. Nach 2 Stunden solle er die aufgelegten Heublumen von Neuem in den Heublumenabsud eintauchen, auspressen und nochmals umbinden. Ob die Heublumen das zweite Mal lau oder ziemlich kalt oder ganz kalt umbunden werden, bleibt sich ganz gleich. Der kranke Priester that so die folgenden Tage. Nach dem ersten halben Tage schon waren die Hauptschmerzen entfernt, nach 2—3 Tagen war der Kranke ganz schmerzenfrei.

Fehlen einem Kranken die Heublumen, so siede man Haberstroh und tauche die zu umwindenden Fußwickel in den Absud. Auch dieses Gras ist bei unserem Uebel von vorzüglicher Wirkung. Man beachte, wie ich bei diesem Leiden mit Vorzug erwärmend einwirke, vielmehr auflöse.

Vor einer Täuschung muß ich hier warnen. Sobald den Kranken die Füße nicht mehr schmerzen, so meint er natürlich, er sei schon völlig kurirt. Man beginge einen großen Fehler, wenn man jetzt nachgiebig wäre. Den Fußwickeln müssen wenigstens einige Anwendungen auf den ganzen Körper folgen, um wo möglich allen krankhaften Stoff daraus zu entfernen. Am Besten dienen während der 3 ersten Wochen wöchentlich 2—3 Mal der spanische Mantel (je 1½—2 Stunden), im folgenden Monat einige Warmbäder mit Absud von Heublumen oder Haberstroh und 3maligem Wechsel.

Ein Taglöhner hatte sich ein schweres Gichtleiden zugezogen. Er ging wöchentlich 3 Mal in den Sack, den man in heißem Haberstrohabsud eingetaucht hatte; dann wurden ihm in der Woche 2 Fichtenreis-Bäder bereitet von 33 bis 35° R. mit 3maligem Wechsel. Jede zweite Nacht wusch er sich vom Bett aus kalt. Nach 3 Wochen war er ziemlich geheilt, benützte jedoch noch für einige Zeit in der einen Woche 2 Mal den Sack, in der anderen das beschriebene warme Bad. Bald trat er neugekräftigt seinen Dienst an, den er bis heute gut versieht.

Ein Brunnenmacher zeigte mir die Gichtknoten an seinen Fingern und an seinen Zehen, die ihn bisweilen, wie er sagte, unausstehlich brannten — Gicht durch Vernässung.

Jeden zweiten Tag ein ebenbeschriebenes warmes Bad, jeden dritten oder vierten Tag die Anwendung mit dem Sack haben den Mann in kurzer Zeit gänzlich von seinem Uebel befreit. Die Hände hat er sich über die Nacht in angeschwellte Heublumen eingebunden.

Ein armer Hausvater bekam heftiges Gliederreißen. Ob es von der Gicht oder einem anderen Uebel herrührte, wußte er nicht; er fühlte nur entsetzliche Schmerzen, die ihn berufsunfähig machten. Es war gerade die Heuernte. Ich rieth ihm, er solle auf seinen Heustock gehen, der eben in Gährung sei, dort eine Art Grube in das heiße Heu machen und sich in das heiße Heugrab legen, mit heißem Heu auch sich zudecken, so daß nur mehr der Kopf herausschaue. Er that's und schwitzte in ¼ Stunde schon dergestalt, daß der ganze Körper wie im Wasser schwamm. 6 Mal innerhalb 10 Tagen stieg der Bauer in so ein Heubad, und es hat ihn gründlich kurirt.

Nicht einem Jeden würde ich Solches rathen. Aber nur Derjenige, der es selbst probirt, kennt die große und auflösende Kraft solchen Heudampfes. Recht alte, tief eingewurzelte Uebel können oft durch solchen unschädlichen Dampf ausgeleitet werden. Nach meiner Praxis würde Derjenige diesen Heudampf am wirksamsten brauchen, der unmittelbar vom Dampfbade weg ganz rasch ein kaltes Halbbad nähme mit Waschung des Oberkörpers. Letzteres kräftigt zugleich ungemein.

Das ist nicht so dumm und überspannt, wie Manchem dünken möchte. Das bewiesen neben vielen Anderen einmal besonders zwei hohe Praktikanten. Zwei Herren aus hohem Stande haben sich durch ungefähr 15 solcher Heudampfbäder dermassen er-

holt, daß es ihnen unbegreiflich vorkam, wie durch so einfache Mittel, in so einfacher Weise eine Um- gleichsam Neuschaffung im Organismus zu Stande gebracht werden könne.

Ich stehe nicht an, zu behaupten, daß schwächere Rheumatismen, Krämpfe, gewöhnlich Ueberreste und Ueberbleibsel nach schweren Krankheiten, leicht durch 2—4 solche Heudampfbäder vollständig zu entfernen wären.

Du siehst, mein lieber Landmann, was für Schätze Du im Hause hast. Probir's einmal! Im Sommer, im Heuet, wenn Du recht müde bist, wirf ein paar Handvoll Heu oder Heublumen in heißes Wasser, laß es lau werden. So ein Fußbad von 15 Minuten wird Dir die Müdigkeit aus allen Gliedern ziehen.

Und wenn Du einmal so ein Reißen oder Brennen verspürst, sei vernünftig! Du gönnst das Heilkraut jeden Tag Deinen Vierfüßlern. Laß dessen Heilkraft auch mal Deinen eigenen Körper kosten!

## Gichtleiden.

Ein Wirth erzählt:

„Ich habe oft so reißende Schmerzen im Kopf, besonders wenn das Wetter anders wird, daß ich unfähig bin, meinem Berufe nachzukommen. Es kommen die Schmerzen auf den Rücken, besonders auch in die Oberschenkel; wenn sie aber in die Füße kommen, kann ich nicht mehr gehen. Trinke ich ein Glas Bier, so kommt der Schmerz ganz schnell in den Kopf. Weil ich es schon Monate hindurch so stark habe, ist mir jede ordentliche Arbeit unmöglich, und das Leben wurde mir schon oft recht entleidet."

Die Anwendungen waren folgende: 1) In der Woche 2 warme Haberstrohbäder, 30° R., von ½ Stunde; darauf kräftig abwaschen oder ein kurzes kaltes Bad. 2) Jeden Tag einen Oberguß mit Knieguß. 3) In der Woche 3 Mal ganz waschen, so rasch als möglich, im Schweiß oder im Bett Nachts. 4) Täglich am Morgen und am Abend eine Tasse Thee von 5—6 frischen Holderblättern, fein zerschnitten, 5 Minuten lang gekocht.

In 4 Wochen war dieser Wirth vollständig gesund, so daß seine Bekannten sein Aussehen für viel verjüngter erklärten.

Daß weiterhin diese Krankheit sich nicht wieder einniste, kann er alle Monate ein solches Bad nehmen und jede Woche 1—2 Mal sich ganz waschen im Schweiß oder in der Nacht vom Bett aus.

Ein Gewerbsmann kommt und erzählt: „Bei mir sind beide Füße stark angeschwollen, ganz steif, und ich bin nie ohne Schmerzen, kann oft nicht eine Stunde in der Nacht schlafen; besonders in den

Gliedern ist der Schmerz am heftigsten; meine Arme sind auch ganz steif und thun mir recht wehe; Appetit hätte ich, aber wenn ich esse, treibt es mich auf, daß ich kaum mehr zu athmen vermag; ich kann fast gar nicht mehr gehen und bin so voll Schwindel, besonders beim Aufstehen, daß ich kaum mehr weiß, wo ich bin. Aerzte habe ich viele gehabt, hab' recht viel eingenommen, aber so weit ich urtheilen kann, hat sich meine Lage bei allem, was ich versucht habe, nur verschlimmert, habe mir schon oft den Tod gewünscht." Der Betreffende war ziemlich stark und sah mehr einem wohlgenährten Bräumeister gleich als einem Gewerbsmann, obwohl er nur einfache Kost hatte und nicht besonders viel Bier trank. Er ist circa 50 Jahre alt. Nach Aussage der Aerzte sollte Herzverfettung die erste Ursache zu diesem Elende sein.

In 5 Wochen war dieser Kranke von seinen vielen Uebeln befreit, und er freute sich, seine Gesundheit wieder vollständig erlangt zu haben. Was hat ihm geholfen? 1) Die Füße wurden zuerst jeden Tag, dann jeden zweiten und später jeden dritten Tag mit Heublumen eingebunden, nämlich die Heublumen kamen auf die bloße Haut, ein Tuch darüber gewunden und zwar warm, 2—3 Stunden lang. 2) Jeden zweiten und später jeden vierten Tag mußte er ein Hemd anziehen, in solches Wasser getaucht. Als die Geschwulst an den Füßen großentheils verschwunden, bekam der Kranke jeden Tag einen Oberguß und Knieguß und auch Halbbäder. Dies wurde 5 Wochen fortgesetzt.

## Gries- und Steinleiden.

Gar oft kommt es vor, daß Gries und Stein sich bilden in der Blase und in den Nieren. Wer je einen solchen Leidenden gesehen oder solche Leiden selbst erduldet hat, kennt diese fürchterlichen Schmerzen. Die Heilung mit Wasser ist sicher und schmerzlos, somit die leichteste und beste.

Obenan stehen hier die Haberstrohbäder. Es wird Haberstroh (wer dieses nicht zur Hand hat, nehme Zinnkraut oder saures Pferdeheu) gesotten gegen ½ Stunde lang, und der Absud in ein warmes Bad gegossen mit ungefähr 30° R. In dem Bade bleibt der Kranke 1 Stunde und wascht sich, damit das warme Bad ihn nicht zu welk mache, unmittelbar nach dem Aussteigen aus der Wanne mit frischem Wasser kräftig ab. Solche Bäder können in der Woche 3 genommen werden. Nebenbei dienen vortrefflich in der Woche 2—3 kurze Wickel oder statt derselben nasse Auflagen über die schmerzlichen Theile

(ein Linnentuch 4—6fach zusammengelegt, darüber die gewöhnliche, luftabschließende Umhüllung.) Beide Anwendungen sind selbstverständlich stets nur im Bette vorzunehmen. Sie lösen die Griessteine in Blase und Nieren auf und leiten dieselben aus. Doch soll gerade bei diesen Leiden der Thee nicht vergessen werden. Obenan steht der Haferthee.*) Hafer wird ½ Stunde lang gesotten, und von dem Absud werden täglich 2 Tassen getrunken. Stärker noch als Haferthee wirkt Thee von Haberstroh, der auf dieselbe Weise bereitet wird. Zinnkrautthee ist kaum von einem anderen übertroffen. Noch nenne ich die Hagebutten, die gesotten gleichfalls einen recht heilsam wirkenden Thee abgeben; nur muß er längere Zeit hindurch genommen werden. Die Erfahrung lehrte mich, daß er besonders vor weiterer Ausbildung solcher Steine schütze. Die oben genannten Anwendungen sollen 2—3 Wochen in der angegebenen Zahl, weiter 3—4 Wochen zur Hälfte vorgenommen werden. Das Leiden wird sich unter dem Segen des Arztes aller Aerzte sicher verlieren.

Ein Herr, der nach meiner Weisung verfuhr, erzählte mir, es seien bei ihm innerhalb einiger Wochen viele 1000 Steinchen abgetrieben worden.

Ein anderer Herr litt dermaßen an Gries und Steinen, daß die Salzschärfe von Innen selbst in die Füße drang, an denen sich eine Unzahl kleiner Geschwüre bildete. Mitunter quälte den ganzen Körper ein höchst unangenehmes Kitzeln und Beißen und Brennen. 30 Bäder innerhalb eines Jahres, der spanische Mantel, wöchentlich ein paar Mal angezogen, Thee von obigen Sorten entfernten das Leiden und seine peinlichen Folgen vollständig.

Zum Schlusse noch ein Wort an die jüngere Generation, die so gerne das Alte verwirft, weil es eben alt ist und auf Vorurtheilen oder Unwissenheit oder Bigotterie beruht, wie sie meint, und die stets und mit Hast nach Neuem strebt und greift.

Für alle Leiden, die zahlreicher und schmerzhafter auftreten — und dazu gehört das eben besprochene; denn die Zahl der Leidenden ist Legion und die Schmerzen sind oft zum Rasendwerden, — hat der Schöpfer liebevoll und weise vorgesorgt. Auf der ganzen Erde läßt er die verschiedensten Pflanzen und Pflänzchen wachsen, welche die Schmerzen lindern, das Uebel bessern und heilen. Die Menschen zwar haben — und das hat

*) Ich gebe 4 Sorten an, von denen zum Mindesten eine Jedermann leicht zu Gebote steht.

der Fortschritt gebracht (ob das Fortschritt ist?!) diese Heilpflanzen vielfach, ja meistens aus den sogenannten Pharmakopöen, d. i. den Büchern, welche sämmtliche Heilmittel enthalten, als „unwissenschaftlich" und als „veraltet" ausgestrichen; der allweise Schöpfer aber führt alle, jedes mit Namen, jährlich im großen Buche der Natur wieder auf. Keines noch hat er gestrichen, keinen Strauch und kein Blatt am Strauch; des Menschen wegen sind sie da, zu seiner Freude, zu seiner Wohlfahrt. Wer hat Recht? Merkwürdig! Jedes Thier, besonders jedes wilde Thier, entspricht, wenn auch naturnothwendig, den weisen Absichten seines Herrn und Schöpfers. Vom Instinkt, vom inneren Naturdrang getrieben, weiß es bei jedem Schmerz, bei jeder Wunde das heilende Kraut aufzufinden. Unsere Altvordern und Mancher, der bald in die Grube steigt, dessen Ansichten mit ihm selbst längst aus der Mode gekommen, thaten ebenso.

Ich lobe den Fortschritt in vielen Wissenschaften und freue mich desselben. Aber nicht Alles ist auch in Wahrheit Fortschritt, was diese modern klingende Aufschrift trägt.

Mein Büchlein ist in erster Linie für Arme und für Kranke auf dem Lande geschrieben und ihnen sage ich: „Danket eurem Schöpfer auch für diese guten, ja oft besten Gaben und beneidet die Anderen, die Reichen nicht!

Bleibt ruhig bei euren unschuldigen Pflanzenmitteln! Ob dieselben innerlich oder äußerlich angewendet werden, ihr habt (selbst wenn sie in einem Falle nicht richtig gewählt werden) die Versicherung, daß sie euch nichts schaden können. Lasset den Reichen ihre Mineral- und Giftstoffe, mögen sie was immer für Namen führen und in der weiten Welt wo immer zu finden sein!

Das würde mich schmerzen, wenn auch ihr Gottes Gabe, die Heilpflänzchen, die der Herr vor eurem Hause, auf dem Acker, auf der Wiese wachsen läßt, mit Füßen treten würdet. Da könnte und möchte auch ich, der ich es sonst so gut mit euch meine, euch nicht mehr helfen."

## Hämorrhoiden.

Die Hämorrhoiden (Goldadern nennen sie die gewöhnlichen Leute) können theils mit zum Erbtheil der Eltern gehören, theils in Folge der Lebensweise entstehen. Stubensitzer, Aktenmenschen, Studirte, Feinschmecker u. s. w. werden viel von dieser Blindschleiche geplagt. Der Landmann, der jahraus jahrein Kartoffel und einfache Mehlkost ißt und das Fleisch nur an den Sonn- und höheren Festtagen sieht, bei dem an Stelle

des Bieres und starker Weine die Milch und der Apostelwein (Wasser) tritt, der täglich draußen und daheim schwere Arbeit thut, kennt diese Blutsauger oft kaum dem Namen nach.

Die Hämorrhoiden sind ein lästiges, ein überaus lästiges, wenn auch im Beginne und oft Jahre, ja das ganze Leben hindurch ungefährliches Uebel. Schon das Jucken und Brennen ist recht unangenehm, manchmal sehr peinlich; peinlicher noch die drückende Einwirkung auf das Gemüth; sie machen mißmuthig, launenhaft, gereizt. Es gibt Fälle, in denen sie das Leben schrecklich verbittern und die Gereiztheit bis zum Wahnsinn steigern.

Daraus schon wird klar, daß Gleichgiltigkeit und Mißachtung dieses Leidens schlecht am Platze ist. Man soll sorgen, daß sich das Uebel nicht zu stark vermehrt, daß es mit der Zeit nicht einen bösartigen Charakter annimmt.

Doch was sind denn eigentlich Hämorrhoiden, wie entstehen sie? Sicherlich hat jeder Leser schon einen Truthahn gesehen, auch die häutigen Säcke, die ihm vorn am Halse hängen, bisweilen wie leere Taschen ohne jeden Inhalt. Wenn aber so ein Welscher zornig wird, dann füllen sich diese Säcke mit Blut, und die Taschen werden wie rothe Kugeln. Solche Kugeln, blut- oder schleimgefüllte Taschen sind die Hämorrhoiden, mögen sie im oder am Körper auftreten, wo sie wollen, blinde oder sehende (fließende, blutende) Hämorrhoiden sein.

Die Adern sind elastische, dehnbare Röhren. Je mehr das Blut ungeregelt an eine Stelle dringt, desto mehr dehnen sich die Adern aus, am meisten da, wo das Blut sich sammelt, staut, gleichsam kleine Blutteiche bildet. Es entstehen kleine Knoten wie Warzen an der Hand oder im Gesicht, und diese Knoten sind mit Blut gefüllt. Treten dieselben innerhalb des Körpers im Mastdarm u. s. w. auf, so heißen sie die blinden Hämorrhoiden; dagegen nennt man sie die sehenden, wenn die Knoten außerhalb am After erscheinen.*)

Von Zeit zu Zeit brechen solche Knoten auf, und ihr Inhalt ist brauner Schleim, häufig jedoch reines Blut. Beim Aufbrechen der Knoten wird dem Leidenden leichter und wohler; gefüllt und in großer Zahl bereiten sie ihm viel Leid und manche Schwierigkeiten. Nicht bloß am After und im Mastdarm bilden sich diese Aderauswüchse. Bei großer Entartung kommen sie selbst im Innern des Körpers an den Blutgefäßen vor. Wie die Plünderer sich den

*) Manche verstehen unter den blinden Hämorrhoiden die nicht fließenden, unter den sehenden die fließenden.

regulären Truppen anschließen, so verfolgen diese Blutsauger die Adern, besonders die Hauptadern.

Je zahlreicher die Knoten auftreten und je öfter sie aufbrechen, um so schadhafter müssen die von ihnen besetzten Theile werden. Daher kommt es nicht selten vor, daß an den betreffenden Stellen bösartige, unheilbare Geschwüre entstehen, wie Mastdarmkrebs, Fisteln, Geschwüre u. s. w.

Ueberaus peinliche Mehrung des Leidens können die sogenannten Askariden bringen, kleine Würmchen im Innern des Mastdarmes. Wie die Zacken in die Haut, so bohren sich diese in den Mastdarm ein. Bei großer Anzahl zerfressen sie den Mastdarm, und die Folgen davon sind leicht bösartige Geschwüre.

Die Behandlung der Hämorrhoiden mit Wasser ist leicht und erzielt in den meisten Fällen sicheren Erfolg*) Die Zahl derer, denen so Hilfe ward, kann ich als sehr groß bezeichnen und beifügen, daß alle Fälle glücklich verliefen.

Greifen wir zuerst die Askariden an, diese Afterblutegelchen, wenn solche vorhanden sind. Sie verrathen sich meist durch ein Zwicken, Beißen, Nagen, Krabbeln in der Aftergegend (obgleich ein solches auch jedes Mal die Neufüllung der Knoten begleitet). Man nehme 1, 2 oder 3 kalte Klystiere schnell nach einander und lasse dieselben gleich wieder abgehen. Kommt das kalte Wasser in den Mastdarm, so hängen sich die Askariden vom After gleichsam aus, wie der Blutegel von der Blutstelle, wenn ich selbe mit Salz bestreue. Geht das Klystier gleich wieder ab, so schwemmt es die losgelösten Peiniger mit hinaus. Wiederholt man dieses 2—3 Mal, so gehen (das ganze Verfahren kann wöchentlich 2—3 Mal stattfinden) recht viele, zuweilen alle ab.

Haben wir es mit Hämorrhoidalknoten allein zu thun, so merke man sich Folgendes: Von Stellen, wo zu viel Blut hinströmt, muß dasselbe abgeleitet werden; Gefäße, die zu sehr ausgedehnt wurden und eben deßhalb zu weit auseinandergehen, sind zu verengen, Unreinigkeiten und verlegene Waare auszuscheiden.

Für alle diese Zustände dient folgende Anwendung gut: Man bereite sich im Bette einen Unteraufschläger d. i. in

*) Mir ist ein Fall bekannt, in dem einem Unglücklichen die Hämorrhoiden zollweit aus dem After hingen; er mußte, um Brand zu verhüten, sie stets in kühlendes Wasser halten. Da freilich ist guter Rath theuer und kommen meine Anwendungen zu spät.

unserem Falle ein recht dichtes, vielfach zusammengelegtes, in's kälteste Wasser getauchtes Linnen, so lang, daß es den ganzen Rücken bedeckt und am untern Ende bis über den After hinausreicht, so breit, daß es den Rücken deckt. Darauf lege man sich ¾ Stunden lang und wiederhole die Anwendung wöchentlich 3—4 Mal. Sollte das Tuch vor den verflossenen ¾ Stunden warm sein, so werde es entfernt und besser nochmals eingetaucht.

Als fernere Anwendung thut sehr gute Dienste, wenn solche Leidende in der Woche 3—4 Mal ein Sitzbad nehmen, kalt und kurz. Man kann dasselbe an ½ Tage oder auch Nachts vom Bette aus 2—3 Mal wiederholen, nie länger als je 1—2 Minuten. Auch diese Anwendung wirkt wie die obige zugleich auf die vorhandenen Hämorrhoiden und deren Entstehungsursachen im Unterleibe.

Wer bei vorhandenen Hämorrhoiden in jedem Vierteljahr innerhalb 1—2 Wochen eine der beschriebenen Kuren durchmacht, darf sicher sein, daß das Uebel ohne alle erheblichen Folgen bleibt, und wenn es nicht ganz verschwinden sollte, gewiß nie zu lästig wird. Wem Solches zu anstrengend erscheint und zu schwer, dem weiß ich in Gottes Namen keinen Rath.

Bezüglich der Nahrung mache ich nur auf einen Punkt aufmerksam, der nach meinem Dafürhalten nicht genug gewürdigt wird. Viele der Hämorrhoidarier haben angefangen, statt des modernen Hausbrodes Kleienbrod zu essen, und sie behaupten, seit der Zeit verspüren sie von dem Leiden durchaus keine erhebliche Belästigung mehr, wenn dasselbe auch nicht vollständig gehoben sei. Dieses Kleienbrod möchte ich sehr empfehlen, es sollte eine Zukunft haben. Nicht bloß bei Einzelnen, allgemeine Verbreitung sollte es finden (auch aus anderen Gründen) als gesundes, kräftiges Nahrungsmittel. Aber wohl gemerkt, nur das ächte Kleienbrod, nicht das verfälschte oder nachgeäffte. Die strafbare Verfälschungssucht hat sich leider auch schon dieses Artikels bemächtigt. In einer Großstadt des Auslandes fand ich einst Kleienbrod (dasselbe ist bekanntlich sehr schwer) so leicht wie anderes Brod. Ich durchschnitt den Wecken. Inwendig war es Brod wie anderes Brod; nur über die Rinde her hatte der kluge Bäcker die Kleie gestreut, wie man sonst Kümmel oder Anis streut. Wir fügten unserer Apotheke zum Schlusse das Rezept für Kleienbrodbereitung bei.

## Halsbräune.

Ein Vater kommt und klagt, seine Tochter, 4 Jahre alt, habe die Halsbräune. „Das Kind hat es", sagt er, „gerade wie die 3 an-

deren Kinder, welche alle gestorben sind. Sie starben sehr schnell; auch dieses Kind wird schnell sterben. Schon kann es fast nicht mehr athmen und nicht mehr husten. Kopf und Leib sind ganz aufgetrieben. Was soll ich thun? 4 Stunden brauche ich, um den Arzt zu holen, und bis dahin ist mein Kind todt." Die Antwort lautete: „Hausvater, gehe gleich heim, mache etwas Wasser, das mit Essig gemischt ist, heiß, tauche ein Handtuch ein, winde dieses aus und wickle damit den ganzen Hals des Kindes gut ein. Darüber bringe noch ein trockenes Tuch und lasse den also übergelegten Wickel ¾ Stunden lang liegen. Dann tauche das Tuch von Neuem in Wasser und Essig. So fahre 6 Stunden lang fort, aber alle ¾ Stunden den Umschlag von Neuem naß machend. Nach Verlauf der 6 Stunden mache den Hals frei, ihn leicht bedeckend. Sodann applizire dem Kinde mit demselben Handtuch, das Du zu diesem Behufe wieder in Wasser und Essig eintauchst, einen kurzen Wickel. Darüber lege eine trockene Hülle und decke das kranke Kind gut zu, sorgfältig, aber nicht zu stark. So soll die Kleine 1 Stunde lang ruhen bleiben. Nach 1 Stunde entferne die Hülle und lasse das Kind, nicht mehr als gewöhnlich bedeckt, im Bette liegen. Sollte nach 6—8 Stunden noch schweres Athmen und Husten vorhanden sein, so kannst Du den Umschlag um den Hals nochmals, wie oben gesagt, erneuern und denselben 1—2 Stunden lang umlegen. Wenn er nach Verlauf 1 Stunde recht heiß ist und dem Kinde recht bange werden sollte, so tauche das Tuch von Neuem ein. Du wirst die Wirkung erfahren."

Der Vater that, wie ihm befohlen, und nach 30 Stunden war das verloren geglaubte Kind wieder gesund, frisch und munter.

Heilung wäre auch dann erfolgt, wenn man das Tuch in recht kaltes Wasser (mit halb Essig) eingetaucht und das Eintauchen alle ¾ Stunden erneuert hätte. Bei Nichtabnahme der Hitze hätten noch die Füße bis über die Waden mit eingewickelt werden können.

## Halsleiden.

Andreas fängt zu erzählen an, wie folgt: „Ich kann fast nicht mehr reden, manchmal will's gar nicht mehr gehen. Ich hatte so einen arg bösen Finger. Damals habe ich's das erste Mal bekommen, daß ich nicht mehr reden konnte; jetzt wird mein Finger wieder bös. Sonst habe ich den besten Appetit, und es fehlt mir gar nichts. Der Arzt hat gesagt, das Halszäpfchen sei zu lang und müsse abgeschnitten werden. Das will ich aber nicht thun lassen."

Das Aussehen des Mannes zeigt einen etwas gefüllten, aufgedunsenen Kopf; die linke Seite desselben, vom Ohre abwärts, zeigt eine kleine Anschwellung. Man sieht recht gut, daß das Normalgesicht etwas gestört ist, und Kopf und Hals sind mehr noch als im Aeußern im Innern angelaufen, aufgedunsen, daher im Allgemeinen Verengung in diesen Organen, daher die Halsbeschwerden. Unstreitig ist der kranke Finger das erste Mal nicht gehörig geheilt, der Giftstoff nicht ganz entfernt worden. Wer den Krankheitsstoff jetzt völlig ausleitet, den Körper säubert, der hat auch dem Halse geholfen. Zu dem Zwecke wirke man ableitend zuerst auf den ganzen Körper ein, sodann im Besonderen auf die Kopftheile. Ersteres geschieht durch die Anwendung des Sackes und die Umlegung des Shawls. Der Sack steht dem Bauersmann am ehesten zu Gebote. Er schlüpfe in denselben, nachdem er ihn zuvor in Haberstrohabsud eingetaucht hat. Dieses thue er 3 Tage nacheinander, je 1½ Stunde. Vom vierten Tage an beziehe er die nicht mehr ungewohnte Wohnung jeden dritten Tag. Den Shawl trage er täglich 1 Stunde lang. Nach 14 Tagen kann er Ganzwaschungen vornehmen 2 Mal in der Woche, und 1 Mal per Woche soll er den spanischen Mantel tragen. Wenn das Halszäpfchen noch Beschwerden macht, kann er ein paar Kopfdämpfe vornehmen, natürlich an verschiedenen Tagen. Dem Uebel wurde gründlich gesteuert.

Ein Priester erzählt: „Im Laufe des Sommers 1887 verspürte ich zeitweilig ein leichtes Schmerzgefühl im Hals, das vorübergehend und mit leichtem Hustenreiz verbunden war. Bei längerem Reden in der Katechese, auf der Kanzel und im Beichtstuhl wurde die Stimme nach und nach kraft- und klanglos und drohte zu versagen. Das Uebel steigerte sich in den Monaten September und Oktober; es entstand ein heftiger Rachenkatarrh und der Arzt fand auch die obere rechte Lungenspitze affizirt. Ein 3monatlicher Aufenthalt in Meran, Pinseln und Gurgeln und Bergsteigen: nichts vermochte das Leiden zu entfernen. Um Neujahr herum war ein Arzt sogar in Versuchung, eine kleine Operation vorzunehmen, doch unterblieb sie. Endlich entschloß ich mich am 25. Januar, da mein Urlaub dem Ende zuneigte, in sehr gedrückter Stimmung Meran zu verlassen, und Wörishofen aufzusuchen. Die Wasseranwendungen, täglich 2maliger Oberguß und Wassergehen brachten mir alsbald Erleichterung im Hals; der Schmerz nahm ab, die Stimme wurde kräftiger und bekam wieder Klang, und an Lichtmeß vermochte ich schon in D. eine kurze Homilie und Amt zu halten. Aber die Stimme war

noch etwas heiser, und ich hatte nachher auch ganz leichte Schmerzempfindung im Hals, die aber bald wieder aufhörte. Von 8 Tagen zu 8 Tagen verspürte ich Besserung. Nach 3 Wochen war meine Stimme so kräftig und rein wie früher, und ich konnte wieder in die Seelsorge eintreten und meinen Pflichten voll und ganz nachkommen."

## Harnbeschwerden.

Eiligst wurde ich einst zu einem 70jährigen Zimmermann gerufen, um ihn möglichst schnell in die Ewigkeit vorzubereiten. Er habe, hieß es, entsetzliche Schmerzen, er könne nicht mehr Wasser machen. Bald stand ich im Hause des Kranken. Allein als Seelsorger konnte ich nichts machen; denn der Mann lief in seinem Zimmer umher und schrie vor Schmerzen; keinen Augenblick konnte er ruhig bleiben. Mit ihm jammerte und weinte seine Frau, die rathlos dasaß. Ich gab ihr an, eiligst strudelndes Wasser zu machen und zugleich einen Leibstuhl herzurichten. In den Topf soll sie 1 Handvoll Zinnkraut bringen. Ich bemerke, daß der Arzt 2 Stunden weit entfernt wohnte, und gewiß hätte derselbe den Mann nicht mehr unter den Lebenden getroffen. Das Wasser sprudelte, die Frau goß es in den Topf über das Zinnkraut. Der Kranke ging auf den Stuhl und ließ den heißen Zinnkrautdampf die schmerzenden Stellen beräuchern. So solle er, befahl ich, 20—30 Minuten sitzen bleiben und darauf in's Bett gehen. In 1 Stunde, fügte ich bei, werde ich wieder kommen und ihn zum Sterben vorbereiten. Nach 1 Stunde kam ich, fand den Mann aber ganz ruhig im Bette in großem Schweiße. Freudigst erzählte er mir, es seien schon 2 Maß Wasser abgegangen, und er fühle nicht mehr die geringsten Schmerzen. Die Vorbereitung zum Sterben konnte unterbleiben. Tags darauf nahm der Mann nochmal so einen Dampf 20 Minnten lang; am dritten Tag hielt er Rasttag, und am vierten ging er wieder an sein gewohntes Handwerk.

Der Mann hatte sich erkältet und so das Uebel sich zugezogen. Unglaublich ist es, was so ein einfaches Kräutlein, schnell und richtig angewendet, in den bittersten Leidensstunden an Hilfe bringt.

Ein Bauer bekam ein ähnliches Leiden. Beim größten Drang und unter namenlosen Schmerzen wurde ihm vom Arzte mit dem Katheder Wasser abgezogen. Der Katheder brach, und zu dem alten Leiden kam ein neues, fast noch furchtbareres. Es war ein Martyrium, bis endlich das abgebrochene Stück aus dem Leibe war herausgebracht worden. Eine schreckliche Entzündung bildete sich, so daß an einen Katheder nicht mehr zu denken war. Der Arzt

suchte durch ein Instrument in die Blase einzudringen. Doch der 2malige Stich mißlang, und der Arzt ordnete an, der Kranke solle schleunigst auf den Tod vorbereitet werden, Rettung sei keine mehr möglich. Der betreffende Priester kam bald. Zufällig hatte dieser von dem Mittel gehört, mit dem ich den ersten Fall geheilt. Rasch wurde es auch hier angewendet, und die Wirkung blieb nicht aus. Die Blase entleerte sich, alle Entzündung hob sich, und der Kranke wurde vollständig gesund. Täglich nahm er 2 solcher Dämpfe.

Noch kann empfohlen werden, neben der äußerlichen Anwendung aus Zinnkraut einen Thee zu machen und diesen Thee (täglich eine Tasse auf 2—3 Portionen vertheilt) zu trinken.

Ein armer Taglöhner hatte mehrere Wochen hindurch große Beschwerden der angegebenen Art. Das Uebel steigerte sich von Tag zu Tag. Er wendete Zinnkraut-Dämpfe an; doch sie wollten dieses Mal so gute Wirkung nicht hervorbringen. Die Dämpfe allein waren zu schwach, ihre Wirkung mußte durch eine weitere Anwendung verstärkt werden. So wurde Zinnkraut ausgesotten, ein 4fach zusammengelegtes Linnen in den heißen Absud getaucht, dieses etwas ausgewunden und so auf die leidende Stelle gelegt. Täglich 1 Zinnkrautdampf und täglich 1 solche Auflage während 2 Stunden, das genügte. In wenigen Tagen war das Uebel geheilt. Erkältung, wie beim ersten Fall, war auch hier die Ursache des Leidens, wenn auch nicht die einzige Ursache, Nebenumstände traten hinzu. Der freigewordene Urin ließ erkennen, daß viel „Krankes" im Innern gelöst wurde.

Bei einem ähnlichen Falle habe ich statt des Zinnkrautes warmes Wasser, mit Essig gemischt, angewendet. Die also genetzten und übergelegten Tücher thaten dieselbe gute Wirkung.

Eine Hausmutter lag schon 19 Wochen zu Bette und gebrauchte immer ärztliche Hilfe. Die Aerzte erklärten das Uebel als Blasenkrebs. Die Schmerzen waren oft so groß, daß die Nachbarn die arme Frau schreien hörten. An ein Aufkommen wurde längst nicht mehr gedacht. Ich rieth dem armen Weibe, es solle Zinnkraut sieden, ein Tuch in den Absud tauchen, in das etwas ausgewundene Tuch das ausgekochte Zinnkraut selbst legen, einbinden und so vorne auf die schmerzhafte Stelle legen oder binden. Nach der ersten Anwendung fühlte die Kranke Linderung. Sie that so 5 Tage lang, 3—4 Mal täglich, jedes Mal gut gemessene 2 Stunden. 3 Mal täglich nahm die Frau auch innerlich Zinnkrautthee. Am fünften Tage ging ein Salzstein ab unter unsäglichen Schmerzen. An dem ausgeschiedenen Steine

konnte man recht deutlich sehen, daß sich Theile davon abgelöst hatten. Das Uebel war gründlich kurirt, der fatale Krebs mitsammt den Scheeren richtig gefangen.

Ein 64 Jahre zählender Mann, sonst kräftig und gesund, konnte nicht mehr das Wasser machen. Er ließ den Arzt rufen. Dieser gebrauchte den Katheder und erklärte, daß es für dieses Uebel keine Medizin mehr gebe. In der That mußte er alle 24 Stunden zu der unliebsamen Operation geholt werden. Nach 4 Tagen stellte sich im ganzen Körper des Mannes große Fieberhitze ein, und, was ganz fatal war, er sollte nichts trinken. Zwei Uebel quälten so den armen Körper. Der Arzt hatte wenig, fast keine Hoffnung mehr. Ich wurde befragt und gab den Rath, der Kranke solle mit dem Rücken auf ein mehrfach zusammengelegtes, in warmes Wasser getauchtes Linnen liegen, ¾ Stunden lang, dasselbe Tuch sodann neu eingetaucht, dem Unterleibe applizieren (Unter- und Oberaufschläger) in der Dauer 1 Stunde. Schon nach der ersten Anwendung gingen 1½ Liter Wasser ab. Dieselbe wurde im Anfange täglich 2 Mal, nach einiger Zeit nur 1 Mal erneuert. Nach Innen nahm der Patient täglich in 3 Portionen oder Absätzen 1 Tasse Thee von Zinnkraut, Wachholderbeeren oder Attichwurzeln (5 Minuten in Wasser gesotten). Rosmarin, in Wein angesetzt, selbst Wachholderbeeren allein, in Wasser gesotten und als Thee getrunken, hätten gleichfalls gute Dienste gethan. Das erste Uebel mit seinen Schmerzen ließ nach, auch die Hitze verschwand gänzlich. Der Mann fühlt sich seit dieser Kur gesunder als früher.

Ein Bauer, circa 42 Jahre alt, erzählt:

„Ich bin seit 4 Jahren leidend und mein Leiden steigert sich von Monat zu Monat; ich habe Beschwerden beim Wassermachen. Ueber eine halbe Stunde auszuhalten ist mir unmöglich, und wenn es über ½ Stunde andauert, steigert sich das Leiden derart, daß ich heftige Krämpfe bekomme, und erst wenn diese Krämpfe ausgetobt, geht nur wenig Wasser ab. Ich habe schon viele Aerzte gehabt, geholfen hat gar nichts; habe 80 Flaschen Mineralwasser getrunken auf Empfehlung eines Münchener Arztes; ein klein wenig half es, aber das Uebel ist nicht im geringsten gehoben. Ich muß jede halbe Stunde die Nacht hindurch aufstehen und dann geht ein wenig Wasser ab und geschieht dies nicht, so mache ich das Leiden immer noch bitterer. Ich bin sonst ganz gesund; habe, wie Alles sagt, ein gutes Aussehen, trinke selten Bier; es wird darauf nur noch schlimmer und ich war nie besonders daran gewöhnt. Was ist zu thun?“

Anwendung: 1) In der Woche 2 warme Bäder von gesottenem Haberstroh, 30—32°; 10 Minuten in's warme, dann ½ Minute in's kalte, dann wieder 10 Minuten in's warme Bad, so 3 Mal. 2) Die übrigen Tage, an jedem Tag einen kurzen Wickel von unter den Armen bis an die Kniee, ebenfalls in Haberstrohwasser getaucht, wenn's geht eine Stunde lang; so 12—14 Tage fortmachen. 3) Täglich 3 kleine Tassen Thee trinken von Zinnkraut und Wachholderbeeren, 10 Minuten lang gesotten.

## Heiserkeit.

Ein Mädchen mit 11 Jahren hatte die Stimme seit mehreren Monaten so verloren, daß sie nur mit größter Mühe auf krächzende Weise sich verständlich machen konnte. Die Farbe war ganz weiß, die Augen bläulich, und dabei bemerkte man hochgradige Abmagerung und Entkräftung. Die Naturwärme war wie verschwunden, auch kein Appetit war mehr da, außer zu etwas Bier und Wein.

Innerhalb zwei Monaten war das Mädchen gänzlich geheilt und gekräftigt und zwar mit folgenden Anwendungen: 1) Täglich 2—4 Mal baarfuß im Gras gehen. 2) In der Woche 3—4 Mal einen Shawl umlegen. 3) In jeder Woche 4 Mal ein Sitzbad. 4) Bei warmer Temperatur während der letzten drei Wochen im Sonnenwasser baden, 3 Mal wöchentlich.

Die Kost bestand in einfacher Hausmannskost, besonders in Milch, halbtageweise 1 Eßlöffel voll jede Stunde.

Nach eingetroffener Nachricht ist das Mädchen jetzt ganz wohl und gesund.

Ein geistlicher Herr litt an Heiserkeit und zwar stets vom Oktober bis Mai. Er versuchte Alles; zog mehrere Aerzte zu Rathe, aber umsonst. Das Leiden blieb das alte 14 Jahre hindurch. Endlich suchte er bei mir Hilfe, und in auffallend kurzer Zeit bekam er sie.

Der Herr mußte täglich bis an die Kniee in's Wasser stehen und zugleich beide Hände in dasselbe halten. Außerdem mußte er Ganzwaschungen vornehmen, meistens beim Aufstehen, oder während der Nacht beim Aufwachen.

Schon nach 12 Tagen war das jahrelange Leiden gänzlich verschwunden und seit 16 Jahren hat es sich nie wieder eingestellt. Ein Beweis, wie gründlich das Wasser heilt.

## Herzleiden.

Unzählig viele in unseren aufgeregten Zeiten lebende Menschen werden als nerven-, magen- und herzleidend bezeichnet. Das Herz,

der Magen und die Nerven, das sind die Sündenböcke, die für gar vieles herhalten müssen. Wenn Einer 20, 30 Jahre gesund war, wenn er bis dahin, ich möchte sagen, gar nie fühlte, wo sein Herz liegt, und er fängt zu kränkeln an, da soll's auf einmal ein Herzleiden sein, vielleicht gar noch ein organischer, unheilbarer Herzfehler. Wohlfeile Ausreden! Meine ganze bisherige Erfahrung — es sind mir unzählige solcher Fälle vorgekommen — strafte die meisten dieser Herzfehler, ob sie nun an den Adern, an den Klappen oder anderswo liegen sollen, Lügen. Unter 100 Fällen, in denen die Betreffenden selbst sich entweder für herzleidend hielten oder dafür gehalten wurden, fanden sich ganz auffallend wenige mit wirklichen, ausgebildeten Herzleiden behaftete Patienten vor. Das Herz gehörte mit zu den gesundesten Organen; aber das ist wahr, es geschahen Einflüsse, Einwirkungen auf das Herz, die es für den Augenblick leidend machten. Die gesundeste Katze wird schreien, wenn man sie in den Schwanz kneift. Die beste Uhr wird nicht mehr gehen, wenn ich die Uhrgewichte aushänge. Thorheit wäre es, zu sagen, die Uhr ist schlecht. Die wundervollste Flöte hat ausgeblasen, wenn ich die Klappen zubinde oder verrosten lasse. Das gesundeste Herz kann in seiner Thätigkeit gehemmt, gestört werden, wenn irgend ein Feind, der im Körper sitzt, ihm sozusagen den Hals zuschnürt. Man suche diesen Feind, man hebe gewisse Uebelstände, und keine Spur eines Herzleidens wird mehr vorhanden sein. Mich bringt es immer auf, wenn es nur heißt: Herzleiden, Herzleiden! Man ängstigt ohne Grund die Leute und fügt Aufregung zur leider schon in übergenügendem Maße vorhandenen Aufregung.

Ein Mann, in den besten Jahren stehend, klagte mir, er habe nach Aussage der Aerzte ein Herzleiden; das Herz dehne sich zu sehr aus. Ich erkundigte mich genau, ob er je krank gewesen sei. Er verneinte dieses, fügte aber nach einigem Besinnen bei, das müsse er sagen, er habe an einem Fuß (Bein) unter der Kniebiege einen Ausschlag. Das war mir genug. Die kräftige Mannesnatur selbst hatte sich in der wunden Stelle sozusagen den Kanal gegraben, durch welchen sie die ungesunden Säfte aus dem Körper ausschied. Meine Aufgabe bestand einzig darin, der sich selbst heilenden Natur Kanal-Reinigungsdienste zu thun, d. h. mitzuhelfen, daß ja aller kranke Stoff recht rasch und gründlich hinausgeworfen werde. Auf das Herz geschah nicht die geringste Einwirkung. Der Kranke bemerkte noch: so oft der Ausschlag stärker auftrete, sei's ihm um die Herzgegend herum ganz wohl; wenn der Ausschlag aber ganz oder größtentheils verschwinde, dann stelle sich jedes-

mal ein fürchterliches Herzklopfen ein. Das war Alles Wasser auf meine Mühle. Der Mann erhielt in der Woche 2 kurze Wickel, 1 Unterwickel, 1 spanischen Mantel und 1 Fußdampf. Wurde durch den spanischen Mantel auf den ganzen Körper auflösend und ableitend eingewirkt, so durch den kurzen Wickel hauptsächlich auf den Unterleib. Der Unterwickel vollendete die Arbeit des kurzen Wickels, und der Fußdampf zog den etwa noch vorhandenen Krankheitsstoff mit nachhaltiger Wirkung nach unten. In ungefähr 3 Wochen schied der Körper überaus viel, ich hoffe, alles Ungesunde aus. Das Herzleiden war spurlos verschwunden. Wenn demnach in früherer Zeit, und wenn nach Heilung des kranken Körpers kein Herzleiden da war, kann und darf ich da nicht mit Fug und Recht behaupten, daß überhaupt niemals und zu keiner Zeit ein solches vorhanden gewesen ist?

Nachts 10 Uhr wurde ich zu einer Hausmutter gerufen, die nicht mehr reden konnte des schweren, harten Athems wegen. Der Herzschlag war so stark, daß man seine Bewegung auf der Bettdecke ganz gut bemerkte und sein Hämmern selbst in einiger Entfernung deutlich hörte. Im Gaumen der Kranken schmeckte es ganz süß; sie selbst fürchtete am Blutsturze zu sterben, woran auch ihre Mutter in demselben Jahre bereits gestorben war. Der behandelte Arzt erklärte, es seien mehrere Leiden vorhanden, in erster Linie aber ein Herzleiden. Die Hände und die Füße waren ganz kalt, und fortwährend quälte ein Drang zum Husten.

Hände kalt, Füße kalt, ungewöhnlich starker Herzschlag! was besagt dieses? Es muß wohl alles Blut von der Ferne (den Extremitäten) seiner ursprünglichen Heimath, dem Herzen, zugelaufen sein. Und es sucht wieder einen Ausweg. Daher das Klopfen und Hämmern, als wollte es gleichsam die Riegel (die Klappen) und die Herzthore sprengen. Du hast ja schon gesehen, was für einen Spektakel es gibt, was für ein Brausen und Tosen, wenn bei starkem Regen das Wasser an einem Ort zusammenströmt und keinen Ausweg mehr findet. Mit Gewalt will es sich Bahn brechen.

Der fürchterliche Herzschlag der Frau wurde in 5 Minuten dadurch bedeutend vermindert, daß ein doppelt zusammengelegtes nasses Handtuch auf den Unterleib gelegt wurde, wohin das Blut bald eine Ableitung fand. Dieses läßt sich, gut behandelt, wie ein Kind an der Hand führen. Nach 10 Minuten war der Herzschlag ruhig, dem Herzen, worin der Hauptfehler steckte, fehlte schon nichts mehr. Die Kranke nahm als weitere Anwendungen am ersten Tage im Bette 2 Ganzwaschungen vor, am zweiten Tage

bekam sie den spanischen Mantel, am dritten einen Kopfdampf, am vierten einen Fußdampf. In dieser Reihenfolge setzte sie die Uebungen eine Zeit lang fort. Der Unterleib, der am längsten nicht Vernunft annehmen wollte, war der Hauptübelthäter und bei dem heftigen Ueberfalle in der Nacht jedenfalls der Rädelsführer und Anstifter gewesen. Das Wasser indessen kühlte zuletzt auch ihm das Müthchen, und Alles war wieder gut, sehr gut auch das Herz, dem, so viel ich weiß, auch später nie mehr etwas gefehlt hat.

Ein Herr von Stand war längere Jahre schon leidend und konnte nur mit großer Mühe seinem Berufe nachkommen. Eine ungewöhnliche Aengstlichkeit vermehrte seine Peinen. Das kleinste Vorkommniß brachte ihm Herzklopfen, Erregtheit, Furcht. Seine Umgebung mußte sehr vorsichtig sein im Berichterstatten: Freude und Leid bewirkten stets Störungen im Herzschlag. Zur Sommers- wie Winterszeit mußte geheizt werden, und es erheischte ein fortwährendes Aufpassen, daß die Zimmer ja stets ihren bestimmten Wärmegrad hatten. Die berühmtesten Aerzte wurden konsultirt; sie kamen bei den Berathungen darüber überein, der Patient habe, abgesehen von angegriffener Lunge, Leber und Hämorrhoiden einen organischen Herzfehler, der wohl mit einem Herzschlage enden werde. Der Herr starb wirklich. Des merkwürdigen Leidens wegen wurde der Leichnam secirt. Und was stellte sich heraus? Daß Lunge, Leber und Herz mit zu den gesundesten Organen gehörten, daß sich nur um das Herz eine Masse von Speck angesetzt, deßgleichen auf der Brust eine Schichte Speck gebildet hatte. Der Herr starb also eigentlich an Blutmangel. Das Blut ging aus, da es durch die Muskel- und Speckbildung gänzlich absorbirt, aufgezehrt wurde. Ein Arzt selbst, der dabei war, hat mir dieses erzählt, und er hat hinzugefügt: „Bei diesem Falle ist die Wissenschaft wieder einmal gründlich betrogen worden."

Ein Mädchen klagt: „So oft ich schnell gehe oder über Etwas erschrecke oder Etwas fürchte, deßgleichen so oft ein Unglück erzählt wird, fühle ich stets einen argen Druck in der Herzgegend, und das Herz klopft so heftig, daß ich Furcht bekomme, ich müsse plötzlich sterben. Dabei werden Hände und Füße kalt, und in das Herz kommt eine große Hitze. Ich habe eben, wie mir auch von zwei Aerzten gesagt worden ist, ein Herzleiden." Ein Herzleiden natürlich, was könnte es denn anders sein?

Wie klar, wie sonnenklar liegt hier die Sache! Wenn ein Kind unter der Hausthüre sitzt, und es kommt ein großer Hund, da schreit es, springt auf und flieht erschreckt in das Haus hinein

und ruft: Mutter, Mutter! Und wenn das arme Herz durch besondere Ereignisse erschreckt wird, dann schreit und springt es gleichsam auf in heftigem Pochen, und das Blut flieht von den Hausthüren, den Ausgängen des Körpers, den Extremitäten, in's Haus, in's Herz hinein, und dieses klopft dann noch mehr und schreit, daß man es Strecken weit hört. Was ist da Auffallendes, wo ist da ein Herzleiden? Das Mädchen soll zu allererst alle unnützen und schädlichen Einmummungen und Einhüllungen u. s. w. ablegen, dann mit leichteren Abhärtungsmitteln beginnen. Das zarte Wesen wird dann nicht mehr vor jedem Bellen eines Hundes, vor jedem Pfiff der Lokomotive scheu werden. Täglich 3 Mal je 1 Minute in's kalte Wasser stehen bis über die Waden, ebenso oft die ganzen Arme in's kalte Wasser halten; das sind vortreffliche Stärkungsmittel. Sollte es zu kalt dünken, so kann das naive Ding ja etwas auf das kalte Wasser blasen, es wärmend anhauchend. Probatum est! Diese Uebungen währen 1 Woche. Dann kann sich die Kranke 3 Mal in der Woche Nachts vom Bette aus schnell mit kaltem Wasser ganz abwaschen und 1 Mal wöchentlich bis unter die Arme in's frische Wasser gehen, nur ½ Minute lang, dabei den Oberkörper kräftig abwaschen. Diese Uebungen füllen die zweite Woche. In der dritten und vierten Woche endlich soll die Kranke täglich 2 Ober- und Untergüsse sich geben lassen und darauf durch Bewegung oder Arbeit sich zu erwärmen trachten. In 6 Wochen war das Mädchen gesund, und alle Herzübelskrupel waren weggewaschen.

Ein Fräulein kommt und bittet um Hilfe. Es erzählt also: „Ich habe den Kurs bestanden als Musiklehrerin mit der ersten Note, und 6 Jahre lang habe ich Musik gelehrt in einem Ordensinstitute. Jetzt habe ich so viel Kopfleiden, daß ich kaum mehr ein Instrument hören kann, weder Orgel noch Klavier noch Violine. Selbst die Glöcklein am Altare geben mir heftige Stiche im Kopfe. Die Aerzte nennen meinen Zustand ein Nerven- und Herzleiden. Gesund wäre ich in's Kloster aufgenommen worden; so aber bin ich berufs-, selbst brodlos und leide unsägliche körperliche und geistige Schmerzen." Der Erzählerin entgegnete ich: „Ihnen kann ich nicht helfen. Sie müssen sich anderswo Hilfe suchen." Auf die Frage, warum ich denn gerade ihr so harte Antwort gebe, sagte ich rundweg: „Sie werden als Stadtfräulein mit höheren Studien, mit solchen Sprach- und Musikkenntnissen, doch nicht thun, was ich haben wollte; im Uebrigen ist Ihr, wenn auch tief beklagenswerther Zustand heilbar." Resolut erkärte sie: „Um gesund zu werden, werde ich thun, was

immer Sie verlangen." Und sie hat Wort gehalten. Ich schickte sie 10 Tage lang mit den weiblichen Dienstboten — es war März — auf die Wiesen hinaus, dort solle sie baarfuß gehen. Täglich bekam sie zu allmähliger Ueberleitung in's Kalte ein warmes Fußbad und einen Oberguß. Statt des warmen Fußbades kniete sie nach 6 Tagen täglich in's Wasser, so daß das Wasser bis an die Magengegend reichte. Feldarbeit machte sie der Bewegung wegen mit, so weit Uebung und Kraft es erlaubten. Nach 10 Tagen kehrte das Fräulein zu einem Wohlthäter zurück, welcher ihr die Studien ermöglicht und auch die Wasserkur angerathen hatte. Sie setzte all' die Uebungen, aber auch mit Lust und Freude die liebgewonnenen Haus- und Feldarbeiten fort. Statt des Geigenbogens und der Klavier- und Orgelhefte nahm sie fleißig Spaten, Rechen und Gabel in die Hand. Jemehr der Körper aufhörte, schwach und siech zu sein, um so mehr, mit demselben Grade schwanden auch das Nerven- und Herzleiden und alle sie begleitenden Beschwerden. Nach 4 Monaten hatten auch die letzteren aufgehört, und die Frische und die Gesundheit der Kindheit waren wiedergekehrt.

Ein Studirender der Theologie kam und fragte mich, was er anfangen solle, es gehe bei ihm nicht mehr so recht auf einander, und die Aerzte sagten, er habe neben Anderem ein Herzleiden. So gerne wäre er Priester geworden, aber bei solchem Kopfweh, bei solchem Herzklopfen und der damit verbundenen Beengung und Bangigkeit höre einfach Alles auf. Alles, was er sehe und höre, komme ihm nur als Schein vor.

Ich rieth dem Patienten, er solle seinen Körper vernünftig abhärten. Das thue ihm nichts; denn er sei gut gebaut. Später solle er das Fach wählen, welches ihm gefalle. Nach wenigen Wochen setzte er seine Studien fort, wurde nach 2 Jahren Priester, und wenige seiner Kursgenossen werden ihn an Gesundheit und Kraft übertreffen. Jeden Morgen ging der junge Herr über ½ Stunde baarfuß im Morgenthau, täglich stieg er in's Wasser bis an die Magengegend mit Waschung des Oberkörpers. Leichte Arbeiten ersetzten ihm die Bewegung, wenn ihm der Regen seinen Lieblingswunsch, die Wälder aufzusuchen, benahm. Zur Stärkung gebrauchte er später reichliche Obergüsse, täglich 1, oft 2, im Wechsel mit Halbbädern. Kopf- und Herzleiden verschwanden mit der Zunahme der allgemeinen Körperkraft.

## Hexenschuß.

Agatha kommt und erzählt: „Mein Mann hat heute Nacht, ich weiß nicht wie, schreckliche Schmerzen auf dem Rücken zwischen den

Schulterblättern bekommen. Der Schmerz reicht bis an die rechte Schulter. Er schreit oft vor Schmerzen, wenn er sich bewegen will. Es ist ihm gar nicht möglich aufzusitzen. Diesen Hexenschuß hat er schon öfters bekommen, aber noch nie so stark. Was soll er wohl thun?" Antwort: Wenn der ganze Rücken alle Stunden mit warmem Wasser und Essig gewaschen und ordentlich zugedeckt wird, so wird der Schmerz bald verschwinden. Es könnten auch warme Ueberschläge gemacht und nach jeder Stunde gewechselt werden. In 3 bis 4 Stunden ist gewöhnlich das Uebel der Hauptsache nach gehoben. Man kann noch 2 Mal mit warmem Wasser und Essig den Rücken waschen.

Der Hexenschuß ist häufiger auf dem s. g. Kreuze und verursacht große Schmerzen. Auch hier hilft wieder am ehesten: auf ein warmes Tuch liegen, das in heißes mit Essig vermischtes Wasser getaucht ist. Es reicht auch hier gewöhnlich aus, die Unterlage 2 bis 3 Mal nach je einer Stunde frisch einzutauchen.

## Hüftnervenentzündung (Ischias).

Ein Beamter litt über ein Vierteljahr an heftigen Schmerzen im linken Schenkel bis hinunter zu den Knöcheln. Er hatte alles Mögliche angewendet, zuletzt wurde ihm empfohlen: Warmhalten und Ruhe — das seien die einzigen Mittel zur Heilung. So suchte der Herr seine leidende Stellen möglichst zu erwärmen durch warme Tücher, warme Platten, und zuletzt nahm er noch ganz warme Bäder, so warm er sie ertragen konnte.

Die Schmerzen jedoch steigerten sich, die Kräfte nahmen zusehends ab, das Körpergewicht verringerte sich um mehr als ½ Centner, und er konnte selten 1 Stunde schlafen.

Endlich faßte er Muth, das Mittel zu gebrauchen, das er am meisten gefürchtet hatte, das kalte Wasser.

Täglich bekam er 2 oder 3 Anwendungen: 1) Einen Rückenguß am Vormittag, 2) Nachmittags Oberguß. Am zweitem Tag: am Morgen Oberguß, Nachmittags Rückenguß. Jeden zweiten oder dritten Tag 1 Halbbad. Mitunter auch Baarfußgehen, also Abhärtung.

Gleich nach dem ersten Guß konnte der Patient Nachts 4 Stunden schlafen; so gewann er Schlaf, besseres Aussehen, mehr Appetit. In 4 Wochen hatte seine Krankheit kaum noch Bedeutung, und in 6 Wochen war er vollständig geheilt.

## Hypochondrie.

Mit den Hypochondern wie mit den Skrupulanten habe ich stets *inniges* Mitleid. „Es ist eben ein Hypochonder, ein Skrupulant!" 1000 Mal kann man dieses hören. Eine wohlfeile und

fade Rede! Und dann lacht man noch dazu und thut dem Armen in liebloser Weise oft recht wehe. Gerade diese Kranken verdienen unser größtes Mitleid und unsere regste Theilnahme. Ich frage mich immer: War dieser Hypochonder (dasselbe thue ich bei Skrupulanten) einmal ein normaler Mann? gab es eine Zeit, wo er vernünftig dachte und wacker arbeitete? Wenn ich nun bejahende Antwort erhalte, dann wäre es doch von meiner Seite unvernünftig, zu glauben, diesem Menschen fehle nichts, er treibe solche Thorheiten, solches Selbst- und anderer Martyrium aus reinem Vergnügen. Ich muß mir vielmehr sagen, mit diesem guten Mann muß im Innern, im Körper oder im Geist eine Veränderung vorgegangen sein, d. h. er muß recht krank sein, daher solche Erscheinungen. Und ich fahre also fort: Suche man das zu heilen, was sich geändert, den früheren gesunden Zustand wieder herzustellen; das Hypochonderwesen hört dann von selbst auf. Gerade die tüchtigsten Leute, die sich durch Studium viel abmühen, verfallen oft in diese Art Gemüthskrankheit. Es wird ihnen wie eingeblasen. Im bestgebauten Hause kann plötzlich was ausbrechen.

Nach meiner Ansicht ist bei der Hypochondrie, wie bei jeder Geistes- und Gemüthskrankheit, die Wurzel des Uebels stets im Körper, im kranken Körper zu suchen. Nur bei solcher Auffassung wird man sicher und mit Erfolg heilen. Man suche bei solchen Kranken das Schlaffe zu wecken, das Geschwächte zu stärken, das Unthätige wieder in bessere Bewegung zu bringen; mit einem Worte: man bringe den Blutumlauf in das richtige Geleise, und der Hypochonder wird geheilt sein. —

Ich kannte einen Mann mit herrlichen Talenten. Viele, viele Jahre lebte er ganz glücklich in seinem Berufe und that mit Leichtigkeit und Begeisterung Arbeit für zwei. Auf einmal ward er Hypochonder und kam soweit, daß er um seine Berufsarbeiten sich nicht mehr im Mindesten kümmerte, Alles scheute und fürchtete, jede Gesellschaft floh.

Statt der Hilfe, der Theilnahme, der er mehr als jeder Andere bedurfte, hörte er täglich und stündlich das verachtende Urtheil: „Sie sind eben Hypochonder, Ihnen kann man nicht helfen!“ Sollte das nicht einen Mann niederdrücken müssen?

Merkwürdig, der Herr hatte (ich erfuhr es von ihm selbst) schon zwei Wasserheilanstalten besucht, sie verschlimmerten den Zustand. Die Anwendungen waren zu drastisch, zu stark, zu gewaltsam; sie halfen bei diesem halbzerstörten Bau mit, noch mehr einzureißen, nicht aufzubauen.

Gerade in diesem Falle hatte ich Gelegenheit, wieder auf's Deutlichste zu sehen, wie das Wasser, auf's Gelindeste angewendet, die besten und solidesten Erfolge sichert. Daß so ein Uebel nicht in wenigen Tagen gehoben werden kann, ist klar.

Wer die gewöhnlichen Regeln für Gesundheits- und Körperpflege (vernünftige Nahrung, Kleidung, Lüftung, Erholung, Reinlichkeit) befolgt, wird diese fatale Laus nie in den Pelz bekommen. Bei etwaigen Meldungen, gleich im Beginne, kann ihr leicht der Abschied gegeben werden.

Die geeignetsten Wasseranwendungen bestehen in Ganz- und Theilwaschungen, in Bädern (Halbbädern), besonders dem Sitzbade, in kurzen Wickeln, zuletzt in kalten Ganzbädern.

Noch 2 Punkte, die mich drücken, mögen hier mit einem Worte stehen. Es ist ein Unglück unserer Zeit, daß man so viel auf geistige Getränke hält, daß selbst junge Leute sich an starke Weine so leicht gewöhnen. Alle diese scharfen Sachen gießen Oel in's Feuer; Blut und Säfte unserer jetzigen geschwächten Generation können derlei Zeug nicht brauchen. Bleibe man doch nüchtern und einfach, und manches Leiden, das eigentlich erst in der „Neuzeit" und mit dem „Fortschritt" auf die Krankheitsbühne trat, wird allmählich wieder hinter den Coulissen verschwinden.

Als einen weiteren Uebelstand möchte ich es sodann bezeichnen, daß so viele Menschen sich fast ausschließlich von Fleisch nähren wollen, daß die trefflichen Milch- und Mehlspeisen, welche die besten Säfte, das beste Blut ohne alle Schärfen liefern, so sehr verachtet und gemieden werden. Das kann keine gute Folgen haben, ist auch Unnatur. Den Raubthieren allein hat der Schöpfer Magen und Gebiß nur für's Fleisch zugerichtet. Dem Menschen, dessentwegen Alles erschaffen ist, hat er sein Nahrungsgebiet nicht so enge begrenzt. Thoren sind, — zu ihrem eigenen Verderben, — die Solches thun.

## Schlimme Folgen vom Impfen.

Ein Bauer aus Altbayern erzählt: „Ich habe ein Kind zu Hause, das am ganzen Körper geschwollen ist. Die Füße sind ganz dick, der Leib ist noch so dick, als er sein sollte, der Kopf wie der Oberkörper, Alles ist angeschwollen. Das Kind ist schon seit ¾ Jahren nicht mehr gesund, das Elend steigert sich von Woche zu Woche. Es bekommt bald da, bald dort kleine Geschwüre, die schnell aufbrechen, gleich wieder verheilen, und ihnen folgen wieder an anderer Stelle solche Geschwüre. Ich war in München bei drei Aerzten, habe noch

andere Aerzte gefragt und gesucht, wo ich glaubte Hilfe zu finden, aber immer vergebens."

Dem Bauer rieth ich: Sieden Sie Heublumen ½ Stunde lang, tauchen in diesen Absud ein leinenes Hemd ein, winden es aus, legen es dem Kinde an und wickeln dies in eine wollene Decke, lassen es 1½ Stunde im Wickel und machen es so täglich zwei Mal. An jedem 3ten Tag lassen sie das Kind solch ein Heublumenbad nehmen, wobei möglich viele Heublumen im Wasser bleiben. Das Wasser sei so warm, daß das Kind gerne hineingeht und gerne 25 bis 30 Minuten darin verbleibt.

Nach 14 Tagen war das Kind schon ziemlich normal, heiter, bekam Appetit, und die weiteren Anwendungen waren folgende: Jeden 3ten Tag war das Kind wieder einzuwickeln 1 Stunde lang, am 4ten Tag in ein warmes Bad zu bringen, aber vom warmen Wasser aus recht flüchtig abzuwaschen.

So wurde 10—14 Tage fortgemacht, dann war das Kind ganz gesund.

Ein Herr erzählt: „Ich war in meinem Leben stets gesund. Vor 10 Jahren, als die Blattern in meiner Umgebung herrschten, ließ ich mich, wie viele Andere, impfen. Ich bekam keine Blattern; aber es blieb die Impfstelle am rechten Arm immer etwas geröthet. Dazu kam ein kleiner Ausschlag um den Impfschnitt. Ich merkte 8 Jahre hindurch bloß, daß die entzündete Stelle sich erweitere, und jetzt, nach 10 Jahren, habe ich die nassen Flechten so lästig, daß ich ganze Nächte keine Ruhe finde. Diese Flechten sind bald stärker am einen Arm, bald am andern, und so ist auch der Wechsel an den Füßen. Angewendet habe ich viel, die giftigsten Salben auf der Hautfläche; eingenommen habe ich auch viel, Alles ohne Erfolg."

Anwendungen: Sicher sind hier das Blut und die Säfte verdorben, und die Flechtenstellen dienen bloß zum Ausfluß der verdorbenen Säfte. Somit ist nothwendig, daß auf den ganzen Körper eingewirkt wird, alles Krankhafte in Blut und Säften aufzulösen und auszuleiten.

1. In der Woche 3 Mal in der Nacht den ganzen Körper vom Bette aus waschen und, ohne zu trocknen, gleich wieder in's Bett.

2. Die Flechtenstellen mit einem Absud von fœnum graecum täglich 2—3 Mal gut auswaschen. Statt gesottenem fœnum graecum wird gut wirken Aloë, in heißem Wasser aufgelöst, zu 1 Liter Wasser 1 Kaffeelöffel Aloë.

3. Zweimal in der Woche den spanischen Mantel. So 14 Tage bis 3 Wochen fortgemacht.

Weitere Anwendungen: In einer Woche oder innerhalb 14 Tagen ein warmes Bad mit kaltem gewechselt. (Siehe im I. Theil.) Gut wäre während dieser Kur etwas Wermuththee, täglich 2 Mal je 3—4 Löffel voll.

## Katarrh.

Die zahlreichsten Katarrhe entstehen dadurch, daß man vom Aufenthalte in der Kälte und im Freien, vielleicht gar schwitzend, schnell in einen ziemlich geheizten und warmen Raum kommt. Auch kalte Zugluft, der man einige Zeit ausgesetzt war, kann schnell einen Katarrh reifen. Gewöhnlich fühlt man fast sofort eine Verengung auf der Brust, im Halse, in der Nase. Es ist als stecke Einem ein kleiner Knödel im Halse. Uebersieht man diesen im Anfang des Katarrhs, so setzt er sich fest und breitet sich aus. Empfänglicher ist, wer zu warme Kleider trägt, wessen Körper und einzelne Organe in Folge dessen sehr verweichlicht sind. Gar nicht schwer wäre es (ich sage es kühn), von jedem Katarrh frei zu bleiben, wenn man seinen Körper nicht „barbarisch," sondern nur vernünftig abhärtete, wie dieses schon an so manchen Stellen betont wurde.

Wie muß man es anfangen, um verschont zu bleiben? Ein Beispiel soll uns darüber unterrichten. Ich bin 1 Stunde weit stets in ziemlich starkem Tempo gegangen. Es ist draußen hübsch frisch, wie der Bauer die Hände reibend sagt; es hat gegen 12° Kälte. Ich komme ohne Vermittlung in ein Zimmer von 14° Wärme. Dieser plötzliche Temperaturwechsel von 26° kann ja nicht ungerächt sich vollziehen, er muß Gefahr bringen. Am besten hätte ich gethan, ich wäre die letzten 5—20 Minuten obiger Stunde um ein Weniges langsamer gegangen und dann noch einige Minuten in dem kühlen Hausflur geblieben, stets in einiger Bewegung. So hätte die durch das rasche Gehen erhöhte Wärme etwas abnehmen und der Schweiß sich verlieren können. Der Wechsel der Luft wäre so vermittelt und, wenn ich auch im Innern des Zimmers noch einige Zeit auf- und abgegangen wäre, völlig gefahrlos gewesen.

Spürst Du die Folgen Deiner Unvorsichtigkeit, den kleinen Knödel im Halse, wohlan, gehe nochmals in's Freie und mache Dir eine leichte Bewegung in der frischen Luft! Diese wird in ½ Stunde alles Ueberflüssige im Halse auflösen und entfernen.

Die Heiserkeit ist nichts Anderes als die Ausdehnung des Katarrhs in den Sprechorganen. Das silberne Glöcklein gibt, wenn unterbunden, keinen Klang, die herrlichste Stimme bei durch Geschwulst

belasteten Sprechorganen keinen Ton. Man hebe den Katarrh, und seine Gefährtin, die Heiserkeit, wird ihm ohne Säumen folgen.*)

Folgende Bemerkung noch dürfte Manchem einen Dienst erweisen. Es gibt Leute, die Anlage haben, viel zu hüsteln. Jede Kleinigkeit, z. B. ein Kitzel der frischen Luft ruft dieses Bellen hervor; es thut nicht wohl und thut nicht weh. Solche Menschen husten Jahre lang ohne den geringsten Schmerz. Gewöhnlich ist ein derartiger Zustand von den Eltern geerbt und dann schwer zu entfernen. Er hat indessen gar keine Bedeutung, rühre nun das Hüsteln aus dem Halse, rühre es von tiefer gelegenen Organen her. Solche Leute mag das Sprichwort trösten: Wer lang hustet, lebt lang. Andere Erbtheile dagegen sind nicht so unschuldig, oft recht ernst und bedenklich und aller Beachtung werth. Dahin gehören z. B. die in irgend einer Familie oder Verwandtschaft herrschende Abzehrung, Schwindsucht u. s. w.

Da gilt der Grundsatz: Principiis obsta! Gleich den ersten Anfängen entschieden und wirksam entgegentreten mit aller Umsicht und Vorsicht! Sonst kostet es Opfer früher oder später, leider oft recht früh. Ein kleiner vernachlässigter Katarrh kann, wo es sich in einer Familie um Schwindsucht handelt, der Borkenkäfer werden, der die stärkste Tanne, den kräftigsten Körper, ruinirt und stürzt, in's Grab bringt. Vorsicht also! Durch kluges Verfahren können selbst vererbte Leiden ohne weitere schwere Folgen recht in die Länge gezogen werden.

## Kniegeschwulst.

Ein Mädchen, 30 Jahre alt, bekommt eine starke Geschwulst von oberhalb der Knöchel bis über das Knie hinauf. Die Geschwulst war zeitweilig sehr schmerzlich, ganz fest und heiß. Die Kranke gebrauchte ½ Jahr ärztliche Mittel, unter Anderem einen Gypsverband von 12 Wochen und einen zweiten von 8 Wochen. Der Zustand verschlimmerte sich so, daß der Fuß den Boden gar nicht mehr berühren durfte, besonders schmerzte das Kniegelenk. Weil Alles nichts geholfen, wurden versuchsweise angeschwellte Heublumen aufgebunden und zwar von oberhalb der Knöchel bis zur Mitte der Oberschenkel. — Die Schmerzen ließen bald nach und die Schwellung nahm ab, und als die Geschwulst zur Hälfte verschwunden, wurden auch Gießungen auf den leidenden Fuß vorge-

*) Was ich betreffs der Vernachlässigung des Katarrhs gesagt habe, lese man in dem einleitenden Theile über die Augen.

nommen (jeden zweiten Tag). Nach ungefähr 8 Wochen war der ganze Fuß zum Gehen brauchbar, und nach einiger Zeit konnte das Mädchen wieder an ihre sehr strenge Arbeit.

## Kolik.

Kolik mit Abweichen oder mit Erbrechen tritt oft plötzlich auf. Man kennt keinen Grund und keine Veranlassung. Es kann eine Erkältung, eine Erhitzung vorangegangen sein, oder irgend eine Speise, ein Trank hat der Natur den Spuck gespielt. Man bringe einen derartigen Kranken ungesäumt in's Bett, lege ihm ein warmes Tuch (vielleicht auch eine Bettflasche)*) auf den Leib und decke ihn gut zu (ja nicht zu peinigend), so daß keine Luft zudringen kann. Als Linderungsmittel reiche man ihm einen Schoppen Milch, in der Fenchel oder Kümmel gesotten wurde. Das einfache Hausmittel wird genügen.

Was die Speise und das Getränk betrifft, so lange der Zustand dauert, wähle man recht einfache, wenig gesalzene, wenig gewürzte, leicht verdauliche Speisen. Wem als Getränk Wasser oder Milch ausreicht, den lobe ich mir. Wasser mit etwas Wein kann ich auch nur empfehlen.

## Kopfflechten.

Eine Bauerstochter erzählte: „Ich habe schon ungefähr 2 Jahre stets Kopfausschlag auch im ganzen Gesichte bald stärker bald schwächer; unter den Haaren bilden sich viele größere und kleinere Geschwüre, aus denen hitzige Flüßigkeit kommt. Habe häufig ein starkes Beißen am Körper, im Innern merke ich beständige Hitze; habe schon viel eingenommen, besonders Abführmittel, geheilt wurde ich nicht."

Die Wasserkur hat mich in 6 Wochen ganz hergestellt. Ich mußte folgende Anwendungen gebrauchen: 1) In der Woche 3 mal in der Nacht vom Bett aus ganz waschen und gleich wieder in's Bett; 2) in jeder Woche 2 mal ein nasses Hemd anziehen, in Salzwasser getaucht; 3) in der Woche einen Kopfdampf zur vollständigen Ausheilung und Kräftigung; 1 mal in der Woche ein nasses Hemd anziehen, und 1 oder 2 mal in der Woche ganz waschen. Zum Einnehmen täglich 2 mal jedesmal 20 Tropfen in einem Glas Wasser."

---

*) Der Arme bereitet sich eine Bettflasche sehr leicht also: Er macht einen Ziegelstein heiß und wickelt ihn in eine Wolldecke oder in ein Tuch ein. — Jedermann kennt auch die Mineralwasserkrüge von Steingut (die sogenannten „steinernen Schlegel"); man fülle einen solchen mit heißem Wasser und verhülle ihn, und die trefflichste Wärmflasche ist fertig.

## Kopfleiden (eigener Art).

Ein Herr von hohem Stande hatte ein ganz eigenes Kopfleiden. Es begann regelmäßig Morgens 7 Uhr, dauerte bis Abends zum Sonnenuntergang, und war derart schmerzlich, daß der Herr nicht einmal leichte Sachen lesen, viel weniger die Schreibereien seines Berufes besorgen konnte. Zur Nachtzeit fühlte er keine Spur von diesem Schmerz; dieser war wie weggeblasen, vorausgesetzt, daß er nicht geistig sich angestrengt hatte. Die Schmerzstelle befand sich an der Stirne links und hatte den Umfang ungefähr eines 5 Mark-Stückes. Die Schmerzen griffen nicht den Kopf allein, sondern auch den ganzen Körper dergestalt an, daß der Herr zusehends abnahm; mit dem frischen Aussehen wich auch die Kraft. Die berühmtesten Aerzte wurden um Rath gefragt, auch eine Wasseranstalt war schon besucht worden — aber ohne sichtlichen Erfolg. Da sandten die Aerzte den Patienten zum letzten Versuch nach Meran, und von da kehrte derselbe, wie es schien, glücklich geheilt in die heimathliche Großstadt zurück. Seine Angehörigen begrüßten ihn mit Jubel und freuten sich innig seiner Genesung. Doch am andern Morgen Punkt 7 Uhr kehrte der alte unheimliche Gast wieder und faßte Posto an der früheren Leidensstelle. Ein Ach und Weh war im ganzen Hause, und guter Rath war theuer. Bekannte erinnerten den Herrn noch einmal an's Wasser, und zuletzt entschloß man sich zu einem Versuche. Der hohe Herr sah recht krank aus und war ziemlich abgemagert. Nachdem er sein Leiden geschildert, bemerkte er noch, er sei selten ohne Katarrh und besitze auffallend wenig Naturwärme. Man wolle all Dieses einem viele Jahre früher erlittenen Unfalle zuschreiben. Sei dem, wie ihm wolle, so schloß er ab, ich kenne jetzt seinen Zustand und solle ihn heilen.

Das üble Aussehen, die schwache Naturwärme, die daraus folgende Empfindsamkeit gegen den Wechsel der Atmosphäre, das Abmagern, alle diese Symptome traten als ebenso viele vollgiltige Zeugen auf, welche nicht den schmerzenden Fleck am Kopfe, sondern die ganze kranke Natur, den ganzen entkräfteten Körper anklagten. Darnach richtete ich mein Verfahren ein. Auf den Gesammtorganismus wurde eingewirkt und das lokale Kopfleiden nicht einer Anwendung gewürdigt. Die einfachen Abhärtungsmittel mit einigen Waschungen, wie sie im ersten Theil aufgezählt werden, bewirkten die Heilung, d. i. die gleichmäßige Transpiration der Haut, die richtige Circulation des Blutes, gute Verdauung und damit die Hebung der Naturwärme,

besseres Aussehen, völlige Gesundung. Immer die alte Geschichte, und doch kann man sie nie genug von Neuem erzählen.

Wie richtig mein Urtheil bezüglich des Kopfleidens war, bewies der Erfolg. In circa 6 Wochen erfreute sich der ganze Körper des besten Wohlseins. Auch das gefürchtete Stirnleiden brachte die 7 Uhr-Stunde nie wieder. Dessen Heilung hat das Wasser (wie gesagt ohne jede Anwendung auf diese Stelle) bei Heilung des Gesammtkörpers umsonst obendrein gegeben.

## Kopfleiden.

„Seit 6—7 Jahren", berichtet ein Herr, „leide ich mehrere Wochen an einem Kopfweh, das mir die Erfüllung meines Berufs recht hart und oft unmöglich machte. Es verschwand mir oft aller Muth und alle Lebensfreude. Ich habe einen Druck in dem Kopf und das Gefühl, als ob etwas in einer Flüssigkeit umherschwämme. Jeder feste Fußtritt bewirkt neue Schmerzen im Kopfe. Wenn ich durch Gehen oder Arbeiten warm werde, ist's mir ungefähr, wie es einem recht Betrunkenen sein mag. Acht Mal hatte ich schon Nierensteinkolik. Zwölf Aerzte, die ich wegen meinen Rückenschmerzen zu verschiedenen Zeiten konsultirte, haben das Uebel nicht erkannt. Nur ein Einziger hat mir etwas Hilfe bringen können. Nierenschmerzen bekomme ich, wenn ich etwas Saures esse oder wenn sich zu viel Gase anhäufen; wenn ich länger gehe und warm werde, wenn ich länger sitze oder stehe, spüre ich das Uebel gleich. Bald fühle ich eine Feuerhitze im ganzen Körper und bald darauf bin ich durch und durch voll Frost. Der Sommer ist mir immer härter, als der Winter. Früher habe ich viel an Schlafsucht gelitten. Gesund war ich sehr kräftig, stark und gut gebaut. Ich glaube, daß man kaum noch elender sein kann, als ich 20 Jahre hindurch gewesen bin. Ich war auch schon einmal in Königstein in der Heilanstalt, bekam wohl Erleichterung, aber nicht Heilung."

Die Anwendungen waren: 1) Täglich 2 Mal Oberguß. 2) Täglich im Wasser gehen und Knieguß. In der Woche 3—5 Mal Rückenguß, öfter Sitzbad, besonders fleißig die Abhärtungsmittel: im Gras und auf Steinen gehen, Thee trinken von Wachholderbeeren, Hagebutten, Zinnkraut, aber nur zeitweilig, täglich 2 Tassen.

Innerhalb 4 Wochen war er gesund und jetzt nach ½ Jahre kann man sagen, er besitze die volle Gesundheit und auch die vollste Kraft, geistig und körperlich.

Ein Mann erzählt: „Ich bin 35 Jahre alt, habe beständig Kopfweh und manchmal eine solche Schwäche, daß ich es fast gar

nicht aushalten kann. Auf der Brust meistens Schmerzen, gerade so auf dem Rücken. Am schmerzlichsten ist mir das Genick, wo ein beständiges krampfhaftes Zusammenziehen ist. Ganz auffallend ist, daß mir die Haare massenhaft vom Kopfe fallen; wenn es noch ½ Jahr so fortgeht, dann habe ich kein Haar mehr auf dem Kopfe. Füße und Hände sind meistens ganz kalt. Appetit habe ich gar keinen."

Anwendungen: 1) Nasses Hemd anziehen, in Salzwasser getaucht. 2) 3 Mal in der Woche während der Nacht waschen den Körper. 3) Nasses Hemd anziehen, 3 Mal in der Woche. 4) Täglich 1 Messerspitze voll weißes Pulver einnehmen.

Nach 2 Monaten zeigte sich dieser Mann und erklärte, daß er jetzt vollständig gesund sei, er verspüre nur da noch Nachwehen, wo er die ärgsten Leiden gehabt habe. Sein Körpergewicht hatte um 10 Pfund zugenommen.

## Krämpfe.

Ich wurde zu einer Kranken gerufen; diese zitterte am ganzen Körper, und es warf sie im Bette bald in die Höhe, bald rechts, bald links; die Kranke selber konnte nicht reden, deren Mutter erzählte:

„Meine Tochter hat stets schreckliche Kopfschmerzen, ein arges Drücken auf der Brust und in der Magen-Gegend; Hände und Füße sind stets eiskalt und naß von einem schmierigen Schweiß; meine Tochter ist ¾ Jahre verheirathet; 10 Wochen lang war sie ganz gesund; dann haben diese Zustände im Kleinen begonnen und sich bis auf diese Höhe gesteigert; essen kann sie Nichts oder höchstens einige Löffel voll leere Fleischsuppe oder Kaffee; Alles, was sie von Aerzten eingenommen und auch Einspritzungen und was man zu einem gezwungenen Schlaf angewendet, hat den Zustand nur noch mehr verschlimmert." —

Dieser Kranken gab ich den folgenden Rath:

Täglich 2 Mal die Füße in's kalte Wasser bis über die Waden und nebenzu die Füße abwaschen mit Schwamm oder Handtuch; gleich darauf die Hände in's kalte Wasser bis an die Schulter eine Minute lang und nebenzu auch die Hände waschen; Hände und Füße sollen dann unter die warme Bettdecke kommen; jeden Morgen und jeden Nachmittag soll die Kranke ungefähr 12 Kamillen-Tropfen (siehe Apotheke) in 6—8 Löffel voll warmen Wassers einnehmen. Als Nahrung soll sie von Zeit zu Zeit 3—4 Löffel voll Milch essen oder Malzkaffee trinken, besonders empfiehlt sich, mit Milch und Malzkaffee zu wechseln.

Nach 12 Tagen war die Person so weit voran, daß sich der Appetit zur gewöhnlichen Hausmannskost einstellte; die Krämpfe

waren verschwunden und der drückende Schmerz auf Brust und Magengegend hatten aufgehört; das Kopfweh war weg, Hände und Füße warm.

Die weiteren Anwendungen waren: jeden zweiten Tag die Füße in's kalte Wasser, wie oben; 2 Mal in der Woche ein warmes Fußbad mit Asche und Salz 14 Minuten lang und einmal in der Woche vom Bett ganz waschen und gleich wieder in's Bett. Statt Kamillentropfen hat sie Wermuth- und Salbei-Tropfen genommen — jedesmal 10—12 Tropfen im warmen Wasser; die Kranke war soweit hergestellt, daß sie wieder in die Kirche gehen und ihre Hausarbeit verrichten konnte und braucht sich, um vollständig gesund und kräftig zu werden, nur zweimal in der Woche kalt zu waschen; Halb-Bäder würden noch kräftigere Dienste thun.

## Krätze.

Das verabscheute Uebel der Krätze kann am und noch mehr im Körper viel Unheil anrichten. Am meisten zu beklagen ist, daß man, um (es sei das triviale Wort gestattet) diese Laus aus dem Pelz zu treiben, vielfach zu Mitteln die Zuflucht nimmt, welche statt zu heilen, grenzenlos schaden und den mißhandelten Körper in's größte Elend bringen können. Wer kennt alle die fettigen Salben mit Schwefel-, Branntwein- und, wer weiß, mit welch anderen Beimischungen. Eines thun diese eckelhaften Schmierarzneien: Sie verschließen gründlich die Poren der Haut, verbarrikadiren der zum Wohlbefinden des Körpers absolut nothwendigen Transpiration durch fettige Krusten gründlich ihre Luft- und Wasserkanäle, treiben Schweiß und Ausdünstung in den Körper zurück, vergiften so Blut und Säfte und bereiten schwere Krankheiten vor, Manchem die Todeskrankheit. Das ist nicht übertrieben, aber sehr betrübend, wenn man weiß, wie leicht und schnell und ungefährlich die Krätze zu heilen ist.

Bei mir suchte einmal ein 28jähriger, gutgewachsener Mensch Hilfe, dessen Aussehen mich sofort an ein durch und durch wurmstichiges Brett erinnerte. Nirgends fand er Rath; man wußte eigentlich nicht, was ihm fehle. Ich fragte ihn: Haben Sie in der Jugend vielleicht einmal die Krätze gehabt? Er bejahte meine vorwitzige Frage, indeß mit dem Aber: Sie ist in drei Tagen geheilt worden. — So will ich nicht heilen. Gott bewahre!

Gerade bei derlei eckelhaften Krankheiten, die, deutlicher als alles Andere, auf Giftiges schließen lassen, muß bei der Heilung obenanstehend der Grundsatz gelten: Was drinnen

ist im Körper und nicht hinein gehört, das muß hinausgetrieben werden. Das Gegentheil praktiziren wollen, hieße etwa ebenso viel als Ungeziefer in die Kleider und Haare, Erdkrebse in die Mistbeete, Mäuse in den Acker einpflanzen. Nach dem Grundsatze richten sich die Anwendungen, die das Ungesunde, Giftige hervorlocken, ausziehen, entfernen, nebenbei den ganzen Organismus zu kräftiger Mithilfe stärken müssen.

Erst nahm unser Kranker 3 Tage nach einander je ein warmes Bad (33° R.) mit Absud aus Fichtenreisern*) mit 3maligem Wechsel. Eine Seife that ihm vortreffliche Dienste, die Poren allseitig zu öffnen und den Schmutz zu entfernen. Man muß einmal die Dinge mit ihrem Namen nennen — ich kann nicht dafür — wenn es auch manche Nerven etwas unangenehm affizirt. Nach den Bädern folgten als stärkende Anwendungen noch in der ersten Woche nächtliche Ganzwaschungen vom Bette aus und ein viertes warmes Bad mit kalter Abwaschung; in der zweiten Woche ein warmes Bad mit kalter Waschung und ein kaltes Halbbad mit Waschung des Oberkörpers; in der dritten Woche ein kaltes Ganzbad; in der Folge je innerhalb eines oder zweier Monate ein paar warme Bäder. Sollte die Heilung sich in die Länge ziehen, so kann mit den 2 letztgenannten Anwendungen fortgefahren werden. Selbst ein wöchentlich warmes Bad könnte nur gute Wirkungen haben.

In 6 Wochen war unser recht armseliger Patient geheilt und konnte sich endlich einen Beruf wählen. Bis heute dauert seine kräftige Gesundheit an; von dem früheren lästigen Uebel hat er nie mehr das Geringste verspürt.

Also behandelt man die nach Innen gedrungene Krätze.

Wird Jemand äußerlich von der Krätze befallen, so nehme auch er ein warmes Bad von 33—34° R. und reibe sich mit scharfer Seife, am wirksamsten mit „grüner Seife", die er in jeder Apotheke bestellen kann, kräftig ein. Nach $\frac{1}{4}$stündigem Bade wasche er sich mit reinem Wasser (kalt oder warm) und mit anderer gewöhnlicher Hautseife ab. Trefflich würde es wirken, wenn der Kranke sofort in ein zweites derartiges Bad, jedoch mit erneuertem, warmen Wasser steigen könnte (am Schlusse ebenfalls kalte oder warme Abwaschung).

---

*) Auch Fichtennadelextrakt wäre gut. Mir und jedem Landwirth und jedem Armen ist das naheliegende, unverkünstelte Fichtenreis selbst ganz ausreichend.

Da die Krätze in sehr vielen Fällen durch Kleidungsstücke, Bettwäsche u. s. w. ansteckt und vererbt wird, so ist es eine Hauptsache, nach den Bädern sowohl die Leibwäsche, Kleidung, als auch die Bettwäsche gründlich zu wechseln. Alle Anwendungen würden sonst nichts nützen.

In 3—4 Tagen kann auf diese Art die Krätze geheilt werden.

## Krebs.

Eine gar häufige Krankheit unserer Zeit sind die verschiedenartigsten Krebse. Es ist wohl kaum ein Theil des Körpers, der nicht vom Krebs oder krebsartigen Schäden zerstört werden könnte. Hat dieses Uebel einmal weiter um sich gegriffen, so wage ich mit Wasser nichts mehr anzufangen; Blut und Säfte sind schon zu verdorben.

Die Krebskrankheit ist erblich, zumal wenn bei einem Individuum Blut und Säfte bereits zu einer derartigen Zersetzung hinneigen.

Mir sind Eheleute bekannt, die eine an Zungenkrebs leidende Base besuchten. Ohne Ahnung von einem so schrecklichen Uebel entsetzten sich beide, als sie die schauderhaften Verwüstungen wahrnahmen. Bei der Frau schwoll die halbe Zunge innerhalb 3 Tagen krankhaft an; dem Manne wurde die Unterlippe entzündet und wund. Wir haben die Krankheit geerbt, kamen sie klagend zu mir. Ich suchte die bis zum Tode Erschrockenen zu ermuthigen und ihnen nach Können ihr steifes Behaupten auszureden. Zugleich rieth ich ihnen, sie sollten den einen Tag mit Alaunwasser den ganzen Mund, besonders die angegriffenen Stellen ungefähr 4 Mal gut auswaschen, den zweiten Tag mit Aloëwasser die Waschung wiederholen, zudem jeden 2. Tag einen Kopfdampf nehmen und im Wechsel mit dem Kopfdampfe einen Wickel um den Hals anlegen.

Die 2 Personen wurden von dem Uebel ganz befreit. Ich selbst hätte nie geglaubt, daß bloßer Schrecken die Wirkung habe, eine so entsetzliche Krankheit zu vererben. Später erfuhr ich, daß sich ein Arzt wirklich dahin ausgesprochen habe, die Leute hätten das Uebel geerbt.

Von beginnenden Krebsübeln, auch von fortgeschrittenen kleineren Krebsschäden sind mir mehrere Fälle vorgekommen. Sie konnten leicht geheilt werden. Alle Anwendungen zielten lediglich hin auf Reinigung des Blutes und der Säfte.

## Leibschaden.

Ein Herr, circa 40 Jahre alt, klagte über Schwindel, Congestionen und heftige Kopfschmerzen; er hätte einen guten Appetit,

aber wenn er nach Appetit esse, müsse er es büßen. Wie sein Aussehen blühend roth, so ganz widernatürlich stark war sein Leib, obwohl Arme und Füße unverhältnißmäßig dünn waren.

Er trug ein Bruchband auf Anrathen der Aerzte, weil zwei Leibschäden im Entstehen waren. — Das Hauptübel bestand in Auftreibung des Unterleibes durch Gase.

Als durch die Anwendungen des Wassers die Gase beseitigt und die Organe gekräftigt waren, verschwanden die hervorragenden Erscheinungen von Leibschäden; es wichen die Congestionen sammt dem Kopfschmerz, und so war der Kranke nach 4 Wochen vollständig hergestellt.

Die Behandlung bestand in Folgendem: 1. Tag: Oberguß mit Knieguß Vormittags, dann Oberguß mit Wassergehen Nachmittags. 2. Tag: Oberguß mit Wassergehen bis an die Kniee Vormittags, Nachmittags Oberguß mit Wasserstehen. 3. Tag: Oberguß mit in's Wasserknieen; Nachmittags: Rückenguß. 4. Tag: Oberguß und Wasserknieen; Nachmittags: Rückenguß. 5. Tag: Halbbad, später Oberguß; Nachmittags: Oberguß und 2 Stunden später Sitzbad. 6. Tag: Oberguß und 2 Stunden später Halbbad; Nachmittags: Bad bis unter die Arme. 7. Tag: Wassergehen bis über die Knöchel und 2 Stunden später Rückenguß.

In dieser Weise wurde fortgefahren, bis in 4 Wochen die vollständige Gesundheit wieder erlangt war; besonders merkwürdig ist, daß sowohl sein aufgedunsenes Gesicht, sein ungewöhnlich ausgedehnter Leib, als auch die Leibschäden gänzlich verschwunden waren.

## Magengeschwüre.

Vieles Erbrechen, Brennen im Magen u. s. w. sind noch keine entscheidenden Zeichen für Magengeschwüre. Daß indeß solche manchmal vorkommen, ist leider nur zu wahr.

Solche Leidende sollen *ja nichts Aetzendes* einnehmen, wenig salzen, wenig pfeffern, wenig würzen. *Recht einfache Kost* und *noch einfachere Getränke* haben sich schon als die *allerbesten Heilmittel* erwiesen für die beginnenden kleinen Geschwürchen.

Im Uebrigen gibt uns das Heilverfahren bei kleinen äußerlichen Geschwüren einen Fingerzeig für die Heilung von Geschwüren im Innern. Am Finger kann ich ein Geschwür recht leicht heilen, wenn ich einen kleinen Lappen fleißig in's Wasser tauche und naß umwinde: er reinigt und heilt. Warum sollten innere Geschwüre nicht auch heilen, wenn man *längere Zeit* jede $\frac{1}{2}$ *Stunde 1 Löffel Wasser* einnimmt, oder wenn man aus erprobten Heil-

kräutern einen Thee sich machen läßt und, statt die gewohnte Tasse auf 1 Mal zu trinken, jede ½ Stunde oder jede Stunde ebenfalls sich mit 1 Löffel voll begnügt? Mache man einmal den Versuch mit Wermuththee oder mit Salbeithee oder mit Thee von beiden Kräutern zugleich (halb und halb).

Oder man nehme eine kleine Messerspitze Aloëpulver, löse es in ¼ Liter Wasser auf und genieße die Arznei wiederum arzneiweise, d. h. alle Stunden 1 Eßlöffel voll; wohlgemerkt letztere Medizin nur immer ½ Tag lang und mit Ausständen von je 2—3 Tagen.

Ein treffliches Hausmittel, das selbst dem Aermsten nicht abgeht, ist das Krautwasser (in jeder ganz oder theilweise gefüllten Krautstande genügend zu bekommen). Das Sauerkrautwasser heilt die ältesten Schäden. Man vermische zu dem Zwecke 1 Eßlöffel Krautwasser mit 6—8 Löffeln gewöhnlichen Trinkwassers, und nehme jede Stunde 1 Eßlöffel voll. In der Regel hat nach meiner Erfahrung diese Tinktur gewirkt, und sollte einmal die vortheilhafte Wirkung ausbleiben, Schaden bringt das Hausmittelchen nie. Immer ist solche Medizin rathsamer und sicherer als diese und jene Giftpräparate.

Thee von Spitzwegerich wäre auch nicht zu verschmähen.

Als äußere Anwendung empfehle ich solchen Kranken, jeden zweiten Tag eine 2—4fältige Linnenauflage auf den Unterleib, je 1½—2 Stunden zu tragen. Vortheilhafter als ein Eintauchen in einfaches Wasser hat sich ein Benetzen mit Absud von Heublumen, Zinnkraut, Fichtenreisern bewährt.

Sitzen einmal große, bösartige Geschwüre im Magen, gleich gefräßigen Raub- und Nagethieren, so ist an eine Heilung nicht mehr zu denken. Das Zerstörungswerk schreitet weiter und endet stets mit dem Zusammensturze des Ganzen, mit dem Tode.

## Magenkrampf.

Herr N. hat sich öfters erkältet und dadurch Leibschmerzen bekommen; er mußte in Folge Anhäufung von Gasen sich oftmals erbrechen. War viel Luft abgegangen und hatte er sich stark erbrechen können, fühlte er sich wieder wohl und hatte besten Appetit. Das Uebel steigerte sich aber mit der Länge der Zeit und begann ziemlich schnell nach jeder Mahlzeit derart heftig, daß er vor Schmerz zuweilen aufschreien mußte. Dabei waren Hände und Füße eiskalt, und der ganze Körper in leichtem Frost.

Der Magen ist in solchen Fällen gewöhnlich ganz schuldlos,

und der heftige Druck der Luft auf denselben verursacht Brechreiz und Erbrechen. Letzteres selbst lindert das Uebel nur auf kurze Zeit. Völlig beseitigt wird es nur dann, wenn am ganzen Körper gleiche Wärme und gleiche Transpiration, wie auch Circulation des Blutes hergestellt ist. Dies wurde dadurch erreicht, daß der Kranke am 1ten Tag 3 Mal mit ganz warmem Wasser und Essig im Bett gewaschen und, ohne abgetrocknet zu werden, gut zugedeckt wurde. Am 2. Tage geschah dies nur 2 Mal und von da ab täglich nur einmal. Dies Verfahren genügt, so oft man durch Erkältung sich Fieber, verbunden mit Aufstoßen der Luft und Erbrechen, zugezogen hat.

## Magenleiden.

Armer Magen, was schiebt man dir Alles in die Schuhe! Neben dem Herzen und den Nerven bist du wohl der Hauptsündenbock! Frage 100 Menschen, ob sie nicht magenleidend seien! Ganz wenige antworten mit einem entschiedenen Nein. Und doch ist in den allermeisten Fällen der Magen so unschuldig wie ein neugeborenes Kind und so gesund wie ein fröhlich spielender, heiterer Knabe. Beispiele mögen meine Behauptung erhärten.

Amalie hat ein ganzes Jahr hindurch das Meiste, was sie genossen, erbrechen müssen. Nichts konnte sie bei sich behalten als täglich 3—4 Löffel lauwarme Milch. Sie befragte mehrere berühmte Aerzte. Der Apotheker erklärte zuletzt, er habe in seiner ganzen Apotheke kein Mittel mehr, welches nicht schon versucht und angewendet worden sei.

Man brachte die Kranke ohne anzufragen auf einem Wagen vor meine Wohnung. Fortschicken konnte ich die armen Leute doch nicht. Die Arme war sehr abgemagert, die Züge eingefallen, die Stimme gebrochen — ein Jammerbild. Husten indessen (das war mir das Wichtigste) war nicht vorhanden, nur ein fatales Magenleiden; ich sollte ihr doch, meinten die Leute, etwas geben für den Magen. Sofort erklärte ich, sie sollen ruhig sein und nicht so über den Magen herfallen und schimpfen, da fehle es ganz anderswo; zu den gesündesten Theilen an und in dieser Person gehöre der Magen. Die Einen ärgerten sich, die Anderen lachten; die Kranke selbst stutzte zweifelnd, ob ich auch recht beieinander sei. Soweit hergefahren, mochte sie denken, unter solchen Schmerzen und jetzt diese mitleidslose und harte Aussage eines Geistlichen! Mir war das alles eins.

Was brachte mich zu solchem Urtheile?

Die Person hustete nicht, aber es stieß ihr die Luft (die

Gase) beim Munde heraus. Der Magen und der Unterleib waren mit Gasen bis auf's Aeußerste, bis zum Uebermaß gefüllt. In solcher Umgebung kann es Niemand mehr aushalten, selbst nicht der sonst so geduldige Magen; er muß seine geregelte Thätigkeit ganz oder zum größten Theile einstellen. Das Uebel vergrößerte sich dadurch, daß die Haut ganz trocken und jede Transpiration gehemmt war.

Die Aufeinanderfolge der Anwendungen war diese: Lauwarme Unterwickel, Waschung des Oberkörpers, kurzer Wickel, Ganz-Waschung, Knieguß (½ Minute,) abermaliger Unterwickel, Oberguß, in's Wasser knieen (½ Minute) bis an die Magengegend, Ganzwaschung, Ober- und Unteraufschläger. Jeden halben Tag sollte die Kranke eine dieser Anwendungen der Reihe nach gebrauchen, dazu täglich ein paar Mal auf nassen Steinen gehen.

Durch laue Unterwickel suchte ich die Haut erst wieder wärmer, feuchter und weicher zu machen, dann durch Ganzwaschungen und all' die anderen Uebungen insbesondere auf den Unterleib einzuwirken. Es gelang; die Luft, die Gase suchten die richtigen Auswege, und die Transpiration, die normale Thätigkeit der Haut kam in Gang. Mit dem Schwinden der Gase rückte in den luft- und gasleeren Raum der Appetit ein; Blut und Säfte mehrten sich, und in der kurzen Zeit von 5 Wochen war die Kranke gesund.

Rosa leidet seit langen Jahren am Magen, seit einigen Monaten an besonders heftigen Magenkrämpfen. Sehr oft muß sie das Bett hüten, und wenn das Auffsein auch leidlich ist, kann sie nur mit großer Noth und Anstrengung ihrem Berufe theilweise vorstehen. Mehrere Aerzte haben erklärt, es fehle ihr weiter nichts, sie besitze nur einen recht schlechten Magen. Die arme Geplagte brauchte viel in tropfbarflüssiger und fester Form, in Pulver- und Pillen- und anderer Gestalt, zum Theile scharfe Sachen.

Das Aussehen läßt auf arge Leiden schließen: die Gesichtszüge sind eingefallen, die Farbe blaß, der Körper nur mehr Haut und Knochen. Ihr Unterleib — so ergänzte sie das Krankenbild — sei stark aufgetrieben, und sogar das anliegende Kleid verursache ihr Schmerzen. Oft habe sie sich erbrochen, und Füße und Hände seien stets ganz kalt.

Mein Gutachten lautete wie im vorhergehenden Falle. Das Mädchen hatte sich den Unterleib gründlich dadurch verdorben, daß es oft plötzlich von der Hitze in die Kälte, vom heißen Herde weg in den Eiskeller kam und nicht wußte, wie sie sich gegen die schon bald fühlbaren schädlichen Einflüsse schützen könne. Dazu hatte sie

Niemanden, dem sie sich anvertrauen wollte, und sie trug die vermeintlichen kleinen Uebel, so lange sie diese ertragen konnte, bis endlich der Druck vom Unterleib aus so heftig wurde, daß dem Magen, eingeengt und eingezwängt wie er war, Alles, was er an Speisen aufnahm, förmlich wieder ausgepreßt wurde.

Zu den allgemeinen Anwendungen, die Thätigkeit in den ganzen Körper zu bringen hatten, mußten besondere für den Unterleib (nicht den Magen) hinzukommen, das Angesammelte, besonders auch die Gase, zu lösen und auszuleiten. Als Anwendungen folgten (jeden Tag eine derselben):

der spanische Mantel (allgemeine Anwendung),

Ueberlagen mit angeschwellten Heublumen auf den Unterleib, jeden Tag 2 Stunden lang,

der kurze Wickel (auflösend und ableitend),

Ober- und Unteraufschläger,

kalte Ganzwaschungen, 2 Mal jede Nacht vom Bett aus, wiederum der spanische Mantel.

Als Nebenanwendungen dienten das Gehen auf nassen Steinen oder im nassen Grase, mitunter der Knieguß. Nach 4 Wochen reichten aus ein Wechsel zwischen dem spanischen Mantel und dem kurzen Wickel, jeden zweiten Tag eine dieser Anwendungen. Daneben mußte die Kranke, wie oben bemerkt, häufig baarfuß gehen. Rosa wurde ganz gesund und ist es heute noch. So gesund bin ich, äußerte sie sich bei einer jüngsten zufälligen Begegnung, wie noch nie in meinem Leben.

Friedrich erbrach Anfangs viel Magensäure, später alles Gegessene und Getrunkene. Alle Mittel halfen nichts, und der Arzt definirte das Uebel als Magenverhärtung mit Magenschluß.

Das Aussehen des Patienten war gar nicht schlecht, die Züge wohl etwas alt und die Gesichtsfarbe gelb. Luft stoße es ihm viel aus dem Magen, meinte er, der Unterleib sei vor Blähungen oft wie eine Trommel, und dann zeige sich auch regelmäßig heftiges Weh im Kopfe. Wiederum haben wir Unthätigkeit im unteren Revier, Schlaffheit der Gedärme. Daher der ungeregelte Stuhlgang, die Häufung der Gase und daher der Druck auf Magen und Kopf. Der Kranke mußte 10 Tage hindurch täglich ein Tuch, getaucht in Wasser und Essig, 2 Stunden auf den Unterleib binden, täglich ein warmes Fußbad nehmen mit Asche und Salz und den Rücken sich in jeder Nacht 2 Mal kalt abwaschen lassen. Nach 6 Tagen schon verbesserte sich der ganze Zustand. Nach 10 Tagen wandte der Patient wöchentlich 2 Mal

den kurzen Wickel, 1 Mal den spanischen Mantel an und nahm jeden zweiten Tag ein Fußbad mit Asche und Salz. Die dritte Verordnung bestimmte für die letzten 2 Wochen wöchentlich je 3 Ober- und Untergüsse und 2 Halbbäder (bis an die Magengegend). In 6 Wochen war der Kranke vollständig hergestellt.

Unzählige solcher Fälle könnte ich noch anführen; das Gesagte mag indeß genügen.

Das muß und will auch ich gerne constatiren und zugeben: Wenn solche Uebelstände nicht beseitigt, wenn der fortwährende Druck und die stete Pressung mit der Hand in Hand gehenden Entzündung des Magens nicht gehoben werden, dann freilich müssen nach und nach die berüchtigten und gefährlichen Magengeschwüre entstehen, die meistens in die entsetzliche Krebskrankheit (Magenkrebs) ausarten.

Selbst da noch können Täuschungen und Irrungen vorkommen. Ein Beispiel will ich nur andeuten. Ein Familienmitglied habe, so meldete man mir einstens, nach dem Ausspruche verschiedener Fachleute den ausgebildeten Magenkrebs, und man lasse bei mir nur anfragen, welche Vorsichtsmaßregeln in diesem Hause zu treffen seien, daß die schreckliche Krankheit nicht ansteckend wirke. Ich gab Regeln an, darunter auch für den Kranken selbst solche, welche ihn in 4 Wochen vollkommen heilten und dem Krebs zu seinem Rückzuge bliesen. Die Mittel bestanden in einfachen Theen von Schafgarbe, Wermuth und Salbei und in kurzen Wickeln im Wechsel mit Fußbädern.

Congestionen nach dem Essen, sowie Aufstoßen der Speisen, besonders 2 Stunden nach dem Essen und weiterhin den ganzen Nachmittag, wiederholten sich ungefähr alle 4—5 Minuten; außerdem träger Stuhlgang, völlige Schlaffheit der Gedärme, starker Fußschweiß (starker, ekelhafter Geruch). Dieser Zustand dauerte 5 bis 6 Jahre. Verschiedene Mittel wurden angewendet, aber ohne Erfolg. Das Aussehen ist recht krankhaft, wie Porzellan-Farbe, die Ränder um die Augen ganz grau und blau, recht wenig Blut, wenig Naturwärme, schlechte Verdauung, deßhalb Blut und Natur nur krankhaft genährt.

Die Anwendungen müssen folgende sein: 1) die faulen Stoffe auflösen, 2) die Naturwärme vermehren, 3) durch Kräftigung der Organe eine bessere Verdauung bewirken, daß Blut und Säfte besser werden und die ganze Maschine in guten Gang bringen. Denn dieser Organismus ist doch einer Maschine gleich, die fleißig geschmiert wurde, aber kein gutes Material hatte, und deßhalb muß die Maschine überall gereinigt werden.

Anwendungen: 1) Warmes Fußbad zur Ausleitung der faulen Stoffe in den Füßen, ungefähr 3—5 Mal, bis der Fußschweiß aufhört. 2) Ganze Waschungen, die eine allgemeine Transpiration bewirken und zugleich die Naturwärme erhöhen. 3) Ober= und Unterguß.

Mit diesen Anwendungen soll man ungefähr 8—10 Tage fortsetzen, an jedem Tag 2 Anwendungen. Als 2. Kur kommt die Ganzwaschung, Ober= und Unteraufschläger, in's Wasser knieen, Rückenguß, wieder 10 Tage lang. Als 3. Kur folgen Halbbäder und Ganzwaschungen. In 3—4 Wochen kann so ein Organismus wieder hergestellt werden. Zur Erhaltung und weiteren Befestigung aber ist nothwendig, in der Woche noch ein paar Anwendungen beizubehalten, wozu eine ganze Waschung oder auch ein Ober= und Unterguß ausreicht.

Ein Weib, 64 Jahre alt, hat kräftiges Brennen im Magen, Aufstoßen und Erbrechen, oft kommt dazu kaltes Fieber und manchmal auch starker Schweiß. Wochen hindurch nimmt das Uebel immer zu trotz aller angewandten Mittel. Die beste Wirkung wird hervorbringen: Täglich 2 Mal jedesmal 20 Wermuthtropfen in einer kleinen Tasse ganz warmen Wassers; dazu täglich einmal ein warmer Unteraufschläger 1 Stunde lang; ferner jeden zweiten Tag ein doppeltes Tuch, in warmes Wasser getaucht, auf den Unterleib gebunden 1 Stunde lang. Jeden 2. Tag ein warmes Fußbad mit Asche und Salz, 14 Minuten lang.

Eine Person, 40 Jahre alt, klagte über häufige Magenschmerzen, Schmerzen im Unterleib, Appetitlosigkeit, saures Aufstoßen und Entkräftung. Besonders waren Hände und Füße meistens kalt. — Die Anwendungen sind folgende: 1) Jeden Morgen und jeden Abend Brust und Unterleib mit halb Wasser und halb Essig kräftig einreiben. 2) Täglich 6—8 Wachholderbeeren essen. 3) In der Woche 3 Mal vom Bett aus ganz waschen und ohne zu trocknen wieder in's Bett. — In 14 Tagen war die Kranke geheilt, und um gesund zu bleiben, wird selbe gut thun, wenn sie durch längere Zeit hindurch wöchentlich einmal sich ganz wascht.

„Längere Zeit hindurch habe ich ein hartes Magenleiden. Es treibt mich gewaltig auf, und unter großen Schmerzen muß ich oft alles erbrechen. Meine Füße thun mir meistens weh und zeigen dabei krampfhafte Zuckungen. Meine Lippen sind beständig weiß; ich magere am ganzen Körper ab. Ich habe mehrere Aerzte gehabt; die haben mir aber nichts als zum Laxieren gegeben, und dieses hat mich wohl recht angegriffen und geschwächt."

Anwendungen: 1) In der Woche 3 mal angeschwellte Heublumen auf den Unterleib binden; eine Stunde lang. 2) Jede

2. Nacht vom Bett heraus ganz waschen, und, ohne zu trocknen, wieder in's Bett. 3) Jeden Morgen 25 Wermuthtropfen in Wasser einnehmen, jeden Nachmittag 25 Tropfen von Hagebutten.

## Magen-Säure.

Crescentia erzählt: „Ich bin 45 Jahre alt, habe fast täglich starkes Magenleiden; es hört von Zeit zu Zeit auf, aber immer nur auf kurze Zeit; recht oft stößt es mir Säure und Bitterkeit oben heraus, und ich weiß mich oft gar nicht zu erwärmen; je mehr Säure und Bitterkeit, um so größer die Kälte."

Das Aussehen dieser Person war recht leidend, recht mager; Gesichtszüge eingebrochen; die Kälte scheint die Wärme gänzlich verdrängt zu haben. Hier ist sicher durch schlechte Verdauung eine große Blut-Armuth eingetreten.

Ich verordnete ihr:

„Schütten Sie siedendes Wasser an Heublumen, bringen Sie diese so warm wie möglich in ein Tuch oder noch besser in ein Säcklein, legen Sie dieses ganz warm, wie Sie es gut ertragen können, auf die Magengegend und den Unterleib, bringen Sie über das Ganze ein Tuch über den Körper, daß das Säcklein auf den Leib aufgebunden ist und lassen Sie es dann 1½ Stunden lang liegen; so 3 Tage lang; nehmen Sie jeden Abend ein warmes Fußbad mit Asche und Salz — 14 Minuten — 3 Tage nacheinander, dann jeden 3. oder 4. Tag, und in der Woche 3—4 Mal in der Nacht vom Bett aus ganz waschen und gleich wieder in's Bett. Nehmen Sie dann täglich 2 Mal 4—6 Löffel voll Wermuth-Thee, und machen Sie so 14 Tage fort, dann wird ausreichen in der Woche einmal ein Fußbad und einmal eine Waschung in der Nacht oder auch ein Halbbad.

## Migraine.

Die Migraine, das halbseitige Kopfweh, ist vorherrschend eine **Frauenkrankheit**, die aber auch geistesstarke Männer recht oft befallen kann, besonders solche, die viel und anstrengend geistig beschäftigt sind. Man kann manchmal den Trost eines Arztes hören: Seien Sie ruhig, einen Dummkopf befällt keine Migraine. **Leicht kann dieses Leiden von gestörtem Blutlaufe herkommen, noch häufiger aber von störenden Einflüssen aus dem Magen und Unterleib.** (Gänzlicher Mangel an Appetit und Widerwille gegen alle Kost.) Wenn der Unterleib im Ganzen etwas geschwächt ist, wenn sich häufige Gase sammeln und die Stuhlentleerungen nicht

regelmäßig sind, so dringen gar zu leicht und oft diese Gase in den Kopf und bewirken an einzelnen Stellen diese Schmerzen. Oder es kann das Blut bei einem unregelmäßigen Lauf auf eine Stelle besonders hindringen. Oft meldet sich das unheimliche Leiden, indem sich's wie Nebelflor auf die Augen legt. Bei Manchen spukt es in den Augenecken, bei Anderen wird das Augenlicht selbst ganz gestört, und es ist ihnen, als ob verschiedene Figuren vor den Augen tanzten.

Migraine kommt gerne nach Krankheiten, wenn die Natur sich noch nicht vollständig erholt, die Thätigkeit der Organe noch keine ganz normale ist. Migraine kann auch ein Erbtheil sein. Leute, die oft an Migraine leiden, erzählen dann, wie schon die Mutter oder der Vater daran gelitten.

Besagtes Kopfleiden ist unschwer zu heilen. Rührt die Migraine von Gasen her, und diese sind nach meiner Ansicht die Hauptursache, — so kann es ausreichen, wenn man 2—3 Tage nacheinander täglich 2—4 Mal den Unterleib mit recht kaltem Wasser kräftig wascht. Nicht nur die Gase werden durch diese einfache Anwendung oft vollständig ausgeleitet, diese wirkt sogar auf den Stuhlgang und bringt nicht selten allein Alles in Ordnung. Kräftiger noch ist die Wirkung, wenn in's Wasser, das man zur Waschung benützt, etwas Essig oder Salz gemischt wid.

Sollten diese Anwendungen nicht ausreichen, dann können innerhalb 1 Woche 2—3 Halbbäder genommen werden. Diese sollten genüen. Nebenzu mag der Patient Thee verwenden, der die Gase aufzehrt oder löst. Kümmel oder Fenchel, als Thee bereitet und getrunken, wirkt vortrefflich. Auch kleine Hausmittel sin' nicht zu verachten. Jeden Morgen und jeden Nachmittag 5 Tropfen Spicköl auf Zucker thut denselben Dienst. 6—8 Wacholderbeeren im Tage nacheinander zu verschiedenen Zeiten gekau haben schon Manchem geholfen.

Brausepulver halten Viele für ein Radikalmittel gegen dieses Leiden. Dielben leiten vielfach Gase aus, das gebe ich zu; aber man übertreil nicht. Radikalmittel sind sie nicht. Derlei Leute erinner mich mit ihren Anpreisungen immer an jenes amüsante Geschichhen, worin einer mit einer Rakete einen Hasen todtschießt. Als as Non plus ultra für Migraine gilt heutzutage der Migrainstift, ein feines und fein gearbeitetes Holz, in dem die Wundereiel steckt, die stark nach Kampher riecht. Kein Gebildeter und kee feine Dame gehen mehr aus ohne dieses kleine

Vade mecum. Die Wurzel des Uebels (der Migraine) sitzt, wie wir gesehen, zumeist und hauptsächlich im Unterleib. Mit dem Stifte braucht man aber nur in einer gewissen Anzahl Strichen die Stirne (glaube ich) zu bestreichen, und gut ist's. Helfe, was helfen mag! Ich will mir darüber kein weiteres Urtheil erlauben; aber ich müßte lächeln, wenn ein Patient, dem Klystier verordnet ist, statt diese zu nehmen, sich in das Ohr spritzen ließe.

## Nervenleiden.

Ein Geistlicher berichtet also:

„In Folge gewaltiger Aufregung, Angst und Schrecken bekam ich Ende Juli 1884 ein Leiden, welches sich Anfangs durch häufiges, sehr beängstigendes Herzklopfen und beständige Athmungsbeschwerden mit allgemeiner Schwäche äußerte. Das Herzklopfen hörte nach einigen Monaten wieder auf. Aber nun erschienen andere Uebel: mitunter sehr heftige beängstigende Anfälle von Asthma, häufiges Drücken mit Schmerzen und Spannen bis in den Unterleib hinab. Hauptsächlich spürte ich den Druck in der ganzen Rippengegend, zuweilen auch im Rückenmark. Oftmals fühlte ich sehr große Mattigkeit und Abgeschlagenheit in allen Gliedern mit Schmerzen in den Gelenken. Nebenher quälten Verstopfungen mit Blähungen stets den Unterleib. Die Stimme war ganz geschwächt, so daß mir oft schon das einfache Sprechen Schmerzen, Beklemmungen und Asthma verursachte; ein anhaltender, starker Gebrauch der Stimme war ganz unmöglich geworden. Während der ganzen Zeit habe ich auch Beschwerden im Kopfe, nämlich Schwindel, starke Eingenommenheit, zu Zeiten heftige Kopfschmerzen, so daß ich manchmal kaum zu denken im Stande und zu jeder geistigen Anstrengung unfähig bin. Jede Kleinigkeit regt mich ungemein auf und steigert nicht selten die Beschwerden in Brust und Kopf auf's Aeußerste. Dazu hat eine unsägliche Melancholie meinen Geist eingenommen, manchmal ist's fast zum Verzweifeln. Die Aerzte erklärten mein Leiden für ein Nervenleiden. Zwei derselben, ein Allopath und ein Homöopath, beide berühmte Männer, verschrieben mir Mittel (Doucheäder, Diät, Bromkali, Zincium piericic., Nat. phosph. u. a.), die aber sämmtlich ganz erfolglos blieben, ja das Uebel zuweilen noch ärger machten. Am ersten schien noch zu wirken, was ein dritter Arzt anrieth: kalte Vollbäder und fleißige Bewegung in der Luft. Das dauerte so ½ Jahr, bis ich endlich ganz zum Wasser meine Zuflucht nahm."

Soweit der Kranke. Schauen wir ihn selbst näher an. Sein Aussehen ist ungewöhnlich geröthet, die Augenränder sind etwas

gelb, Ohren und Lippen hochroth, mit Blau untermischt. Die Haare sind dem jungen Herrn, der kaum mehr als 30 Jahre zählt, bis auf einen kleinen Rest gänzlich ausgefallen. Worauf lassen diese Anzeichen schließen? Gewiß auf allzuheftigen Drang des Blutes gegen Kopf und Brust. Der Schmerz auf der Stirne zeigt die Heftigkeit des Blutandranges zum Kopfe an, und das zu viele Blut im Kopfe bewirkt eine Ausdehnung der Adern. Kann da geheilt werden und wie? Die zwei hauptsächlichsten Leidensstellen, Kopf und Brust, sind vor Allem in's Auge zu fassen. Beide werden gleichsam erdrückt unter der Ueberfülle des Blutes. Dieses muß allererst gegen die Extremitäten abgeleitet werden. Dann kann ich an die Auflösung alles Abnormalen (Anstauungen, Erweiterungen der Adern, Ausbuchtungen nach Innen u. s. w.) an Kopf und Brust gehen und zuletzt allgemein auf den ganzen Körper einwirken.

Als Anwendungen werden sich der Reihe nach am besten eignen: Fußdampf, Kopfdampf, kurzer Wickel, spanischer Mantel, auf Steinen gehen, Ober- und Untergüsse, spanischer Mantel, Baarfußgehen, zur Winterszeit am besten im frischgefallenen Schnee.

Innerhalb 3 Wochen hatte sich der Zustand bedeutend gebessert. Bis zur vollen Erholung indessen dürften bei so fortgeschrittenem und tiefgewurzeltem Leiden noch Monate vergehen.

Aus der mehr oder minder guten Wirkung jeder einzelnen Anwendung lernt der Patient selbst am sichersten urtheilen, welche derselben von den besten Folgen begleitet ist und deßhalb öfters wiederholt werden soll. Nur lasse man sich ja nie und nimmer verleiten, den Willen stets nur auf diese besondere Anwendung hinzurichten. Mit den besonderen Anwendungen sind jederzeit, um den Einklang und den gesunden, reellen Fortschritt in der Heilung nicht zu stören, die gemeinsamen, d. i. die auf den ganzen Organismus wirkenden, pünktlich zu verbinden.

## Nervenüberreizung.

Zwei Studirende kamen in die Osterferien und erzählten: „Wir haben Kopfleiden, Blutandrang nach dem Kopf, schlechten Schlaf und große Müdigkeit, mangelhaften Appetit, und wir sind somit unfähig, weiter fortzumachen. Könnten wir nicht die Vakanz benützen zur Wiederherstellung durch Wasserkur?"

Ich gab den Rath, weil es Frühling sei, der Boden feucht und es noch ziemlich kalt war, deßhalb sollen sie diese Vakanztage

womöglich im Freien, im Walde, auf den Wiesen baarfußgehend zubringen und rasche Bewegungen machen, wenn sie sich kalt fühlen; auch von Zeit zu Zeit in einen mit Wasser gefüllten Graben 2—3 Minuten stehen und gehen.

Ebenso mußten sie täglich 2—3 Mal ihre Arme ganz in's Wasser halten. Diese Anwendungen behagten den jungen Leuten sehr; es kam ihnen Muth und Freude; sie gingen wieder neugestärkt an ihre Studien, konnten ihre Aufgabe gut lösen und freuten sich auf die Herbstferien, um ihren Körper auf's Neue abzuhärten und zu kräftigen.

Bemerkt jedoch sei hier, daß beim Gehen auf naßkalter Wiese und beim Stehen im Wasser jedesmal so viel Bewegung gemacht werden muß, daß die Naturwärme bald wieder eintritt, was bei jungen Leuten nicht schwierig ist durch rasches Gehen.

Ein ähnliches Beispiel traf bei einem Alumnus zu, welcher mit folgenden Klagen hieher kam: „Ich habe einen solchen Druck im Kopf, daß ich oft kaum mehr weiß, wo ich weile und was ich thue, ferner oft erheblichen Schwindel, bin unfähig zur geistigen Thätigkeit; ich mußte die Anstalt 3 Monate vor Erreichung meines Zieles verlassen."

Es war warme Augustzeit, und dieser Candidat brachte während 10 Tagen die meiste Zeit in Gärten und Wäldern zu, baarfußgehend vom Morgen früh bis Abend spät. Zudem bekam er täglich 2—4 Obergüsse. Innerhalb 12 Tagen waren seine Krankheitserscheinungen gehoben; er fühlte sich heiter und gekräftigt und braucht bloß noch zur weiteren Kräftigung seine Herbstferien so durchzumachen.

## Nervöses Kopfleiden.

Zwei Studenten mußten die Anstalt verlassen, ehe das Schuljahr zu Ende war. Sie hatten beide so viel Kopfleiden und Blutandrang in den Kopf, daß sie nicht mehr studiren, selbst nur mehr einige Minuten lesen konnten. Beide haben durch alle angewendeten Mittel keine Hilfe gefunden. Ich gab diesen armen Studirenden den einfachen Rath, sie sollen die meiste Zeit des Tages mit Baarfußgehen, besonders im Thau zubringen; sie sollen wo möglich im Wald oder in irgend einem Bächlein jede Stunde einige Minuten hineinstehen; dazu noch täglich 2, bei warmer Witterung sich 3 Obergüsse geben lassen.

Die beiden Jungen befolgten diesen Rath, thaten noch mehr, als verlangt wurde. Das sichtliche Besserwerden machte ihnen

Muth, und sie gingen am Schluß der Vakanz gesund und freudig wieder in ihre Lehranstalt.

Wenn doch in den Anstalten, wo so viel geturnt wird, auch ähnliche Turnübungen vorgenommen würden, bei denen die Natur nicht erhitzt und aufgeregt, sondern beruhiget wird! Es ist unglaublich, welche Wirkung das Baarfußgehen auf nasser Wiese oder im Thau ausübt!

## Nervenzerrüttung.

Ein Herr von Stand hatte durch ungewöhnlich viele Berufspflichten Geist und Körper so zugerichtet, daß nicht zu beurtheilen war, ob Geist oder Körper mehr zerrüttet sei.

Man hatte Grund zu fürchten, die Geisteszerrüttung könnte mit den traurigsten Folgen ein erbarmungswürdiges Ende nehmen. Monate hindurch weder Schlaf noch Ruhe, die peinlichsten Leiden und Schmerzen am ganzen Körper; alle ärztlichen Mittel waren wirkungslos. Das Wasser sollte hier noch Rettung bringen, und wirklich nach dreizehn Wochen war der Unglückliche in der Lage, in seinem Berufe frisch und gesund wieder auf's Neue zu beginnen.

Ein solcher Zustand kann nur durch die einfachsten Anwendungen behandelt werden: 1) Den oberen Körper täglich 2 Mal mit Wasser und Essig ganz waschen. Auf diese Waschung folgt ein Knieguß (1 Minute lang). Die zweite Anwendung am Nachmittage wie die erste. 2. Tag: Eine Waschung auf den Oberkörper mit einem halben Gießer voll Wasser. Gleich darauf auf nassen Steinen Bewegung machen und nebenzu einen Gießer voll Wasser auf die Kniee, Nachmittags dasselbe. 3. Tag: Den oberen Körper waschen, mit einem Oberguß (1 Gießer voll). Nachmittags: Oberguß (1 Gießer voll), daraufhin in's Wasser stehen (3 Minuten lang). Diese Anwendung war so schmerzlich, daß dem Patienten Thränen in die Augen kamen. So wird ungefähr eine Woche hindurch fortgefahren. Die zweite Woche waren Obergüsse jeden Tag mit verstärktem Knieguß im Wechsel mit Wasserstehen, so weit es die empfindlichen Füße zuließen, verordnet; diese Obergüsse steigerten sich während der Woche von 1—3 Gießer. Auch das in's Wasser Stehen wurde verstärkt bis an die Kniee, aber immer nur 2 höchstens 3 Minuten. In der dritten Woche wurden Obergüsse mit Knieguß und Wasserstehen weiter gesteigert, und jeden zweiten Tag ein Sitzbad genommen, gewöhnlich Nachmittags. In der vierten Woche: Oberguß mit Wasserstehen, je Vormittags, Nachmittags ein Halbbad. In der fünften Woche am Morgen ein Rückenguß — mit Wasserstehen,

oder mit Knieguß. Nachmittags Oberguß. So wurde fortgefahren, jeden halben Tag eine Anwendung: a) Oberguß mit Knieguß, b) ein Halbbad, c) Rückenguß bis zur vollständigen Heilung.

Innerlich wurde gegeben: a) Weißes Pulver, täglich 1 Messerspitze voll, im Wechsel mit b) Wachholderbeeren, täglich 6—8 Beeren und c) Thee von Wermuth und Salbei.

## Nierenleiden.

Ein Bauer erzählt: „So stark und korpulent ich aussehe, gerade so elend bin ich. Ich kann nicht mehr arbeiten, bin beständig aufgedunsen, daß die Athemnoth oft so groß wird, daß ich glaube, ich müsse ersticken. Ich wälze mich in der Nacht im Bett umher, ohne schlafen zu können. Mein Urin ist meistens recht dick und mit Blut vermischt. Habe oft ein sehr heftiges Brennen in der Blase, Aerzte habe ich mehrere gehabt. Einer sagte, ich sei leberleidend und habe Gallensteine. Ein Anderer hat behauptet, es fehle mir in den Nieren und es werde Nierenvereiterung eintreten. Ein Dritter glaubte, mein Magen verdaue nicht und deßhalb sei ich immer verschleimt, weil im Munde immer sehr viel zäher Schleim vorhanden ist!" Dem fast Trostlosen wurden folgende Anwendungen gerathen: 1) In der Woche 2 warme Bäder von gesottenem Haberstroh mit 3 Wechsel, 30—32 Grad. 10 Minuten im warmen, 1 Minute im kalten Wasser. 2) In der Woche 2 kurze Wickel, ebenfalls vom Haberstrohwasser, 1½ Stunde lang. 3) Täglich 2 Tassen Thee von Zinnkraut und Wachholderbeeren trinken, 10 Minuten lang gesotten. In 6 Wochen war der Mann vollständig gesund. Sein Körper ist normal, der große Bauch ist verschwunden; das braungelbe Aussehen ist entfernt, und wie die Farbe frisch und gesund ist, ebenso ist seine Kraft wiedergekehrt.

## Ohrenkrankheit.

Wer möchte die vielen Ursachen aufzählen, durch die ein Körper krank werden kann, und wie Krankheiten auf einzelne Organe einwirken können, daß sie krank bleiben, wenn auch die ursprüngliche Krankheit entfernt ist? Und je edler ein Organ ist, um so nachtheiliger wirkt auch eine Krankheit und um so härter ist sie zu heilen. Einer der edelsten Theile am menschlichen Körper ist das Ohr, und sehr häufig kann das Gehör verloren gehen durch eine Krankheit oder auch durch eine unglückliche Lebensweise.

So kommt eine Mutter und erzählt: „Meine Tochter hat das Scharlach-Fieber gehabt, von dem sie wohl ganz geheilt wurde.

Seit dieser Zeit ist sie nie mehr ganz wohl. Bald klagt sie über dieses, bald über ein anderes Leiden; aber das Härteste ist, daß sie das Gehör fast ganz verloren hat. Alles, was angewendet worden ist, hat nichts geholfen."

Dieses Mädchen ist mithin nicht ausgeheilt, und müßte es an anderen Theilen hören, so würde man auch dort noch Reste der Krankheit bemerken. Wird das Mädchen von allen nachtheiligen Folgen des Scharlach-Fiebers geheilt, dann wird auch das Gehör wieder eintreten. Es muß somit, wie auf's Gehör, auch auf den ganzen Körper eingewirkt werden.

Folgende Anwendungen werden die beste Wirkung hervorbringen: 1) Ein Hemd anziehen, 1½ Stunde lang. 2) Einen Shawl umlegen 1½ Stunde lang und denselben nach ¾ Stunden nochmal frisch eintauchen. Während dieser 1½ Stunden um jeden Fuß vom Knöchel an bis über die Waden ein Handtuch umwinden, in warmes Wasser getaucht — also Fußwickel 1½ Stunde lang. 3) Vom Bett ganz waschen und ohne abzutrocknen gleich wieder in's Bett, besonders den Hinterkopf und die Ohren gut waschen. 4) Ueber die Ohren und deren Umgebung einen Lappen binden, in warmes Wasser getaucht, 2 Stunden lang; nach jeder halben Stunde wieder frisch eintauchen. 5) Einen Kopfwickel nehmen (siehe Wickel).

Diese 5 Anwendungen sollen durch längere Zeit vorgenommen werden, jeden Tag wenigstens 1 Anwendung. Recht gut wird noch wirken in der Woche ein warmes Haberstrohbad, 25 Minuten lang, 28—30° R. Gleich darauf mit kaltem Wasser recht flüchtig abwaschen, daß die Natur durch's warme Wasser nicht zu empfindlich wird. Diese Anwendungen werden die Natur in den besten Zustand bringen; dann kann noch länger fortgefahren werden mit warmen Ueberschlägen über die Ohren.

## Ohrensausen.

Eine Person hat sehr oft heftiges Ohrensausen, schwache Nerven, oft Zittern an Händen und Füßen, blasse Gesichtsfarbe, eingefallene Augen. Diese Person hat mehrere Aerzte gehabt. Der Eine sagte, das Ohrensausen rühre von den Nerven her, der Andere, es komme von einem zurückgegangenen Schnupfen her, ein Dritter, das Trommelfell sei etwas eingegangen &c. &c.

Anwendungen: 1) Täglich im Wasser gehen, 2—4 Minuten, darauf Bewegung im warmen Zimmer, wenn nicht zu kalt, im Freien. 2) Jede zweite Nacht vom Bett ganz waschen mit Wasser

und Essig. 3) 2 Mal in der Woche einen Shawl umlegen, 1 Stunde lang. So 14 Tage bis 3 Wochen fort machen. Wenn noch weiter was nothwendig ist, jeden zweiten Tag im Wasser gehen und in der Woche einmal waschen.

## Rheumatische Zustände.

Wer möchte es versuchen, all' die verschiedenen rheumatischen Zustände aufzuzählen, über die man klagen hört. Den Einen quält der Schmerz im Kopfe, den Anderen in den Zehen, Diesen im Arme, Jenen in den Beinen, sie auf dem Rücken, ihn auf der Brust u. s. w. Der Rheumatismus ist wahrlich der ewige Jude unter den Krankheiten.

Der arbeitsame Bauer, der Holzhacker, alle Diejenigen, die recht angestrengt arbeiten, wissen weniger, an manchen Orten nichts von dieser Krankheit; nach meinem Dafürhalten deßhalb, weil diese Leute oft in der einen Stunde Rheumatismus bekommen, in der anderen ihn bereits wieder vertrieben haben. Es zeigen sich vielleicht die Anfänge Morgens in der Frühe, Nachmittags arbeiten sie dieselben wieder hinaus.

Letztere Beobachtung gibt uns klare Winke, wie Rheumatismus geheilt werden kann und soll.

Ein Thierarzt jammerte mir einst, er sei unfähig, seinem Berufe weiter vorzustehen, ein abscheulicher Rheumatismus habe sich wie eine Katze in sein rechtes Schulterblatt eingekrallt. Schwitzend sei er unkluger Weise in die Kälte gekommen, und er wisse recht gut, er werde, wie jedes Mal, diese lästige Katze 6 Wochen lang zu tragen haben.

Wenn Sie wollen, Herr Thierarzt, entgegnete ich ihm, so sind Sie in 24 Stunden frei; ich werde meinen Hund auf Ihre Katze hetzen. Er lachte, und es gab eine kleine Wette. Mit Manneswort und Handschlag versprach er indessen, genau zu thun, wie der gestrenge Herr befehle. Er ging heim und ließ sich von seiner Frau den Rücken zuerst kräftig trocken reiben, dann einen kalten Oberguß appliziren. Nach ungefähr 8 Stunden nahm er einen Kopfdampf mit darauffolgendem kalten Guß. Die 24. Stunde hatte noch lange nicht geschlagen, die Katze war längst über alle Berge, und die Wette war gewonnen. — Von trockenem Reiben wurde dieses Mal gesprochen, was doch sonst nie vorkommt?

Ja, und der Grund ist folgender:

Entsteht der Rheumatismus in Folge raschen Wechsels von der Kälte in die Wärme und umgekehrt, so sind die Schmerzen, die zuweilen nur auf der Oberfläche der Haut, zuweilen aber auch

tief im Innern, ja, wie man meinen könnte, im Marke der Knochen wurzeln, meist zurückzuführen auf Störungen in der Circulation des Blutes, sei es nun ein langsameres oder rascheres Tempo des Blutlaufes, seien es Blutstauungen, kleine Entzündungen 2c. an der betreffenden Stelle. Die dadurch entstandenen Reibungen, Pressungen u. s. w. verursachen den Schmerz und müssen durch Auflösung, Ausleitung und Stärkung der leidenden Theile entfernt werden. Wenn der Taktstock allein die Sänger nicht mehr im richtigen Tempo halten will, dann fuchtelt der Gesangmeister noch mit der freien Hand, mit dem Kopfe den Ungelehrigen zu. Wenn die Gans oder Ente sich in die junge Hühnerfamilie mischt und das „Gehscht weg Du ..." der Futterbringerin nichts helfen will, dann wirft sie einen Stein nach der dummen Gans oder Ente. Wenn der Rheumatismus tief sitzt, schon länger währt, besonders schmerzt, weit ausgedehnt ist, so rufe ich zum Wasser noch die Reibung zu Hilfe. Sie entwickelt rascher Wärme, bewirkt eine schnellere Vertheilung des Blutes u. s. w. Wäre die kranke Stelle etwas kühl und würde ohne Weiteres, ohne vorherige Erwärmung ein Guß darauf kommen, so wiche der Rheumatismus wohl etwas weiter im, aber nicht aus dem Körper.

Ein Bauer bekam so heftige rheumatische Zustände in beiden Füßen, daß er nicht mehr gehen konnte; am meisten schmerzten ihn die Schenkel. Der Mann wußte nicht, wie er zu dem Uebel gekommen.

Der Bauer wickelte sich täglich 2 Mal von unter den Armen an ganz in ein Tuch ein (Unterwickel), das in heißen Heublumenabsud eingetaucht war, und legte sich jedesmal 2 Stunden in's Bett mit guter Zudecke. 10 solcher Anwendungen wickelten den Rheumatismus vollkommen aus und ab.

Ein anderer Bauer konnte vor lauter Schmerzen in den Hüften gar nicht eingewickelt werden. Er wurde in ein Haberstrohbad mit 33—35° R. und mit dreimaligem Wechsel gesetzt, täglich zweimal, je 25 Minuten lang. In 3 Tagen war er geheilt.

Fälle von Kopfrheumatismus könnte ich eine Unzahl nennen. Sie wurden am leichtesten dadurch entfernt, daß man möglichst wenig am Kopfe selbst, dagegen warme Bäder und Dämpfe an den Füßen anwandte. Kommt man dem Kopfe mit Kälte, so wird's ärger; kommt man mit Wärme, so strömt noch mehr Blut zu. Die Reihenfolge der besten Anwendungen wäre etwa folgende:

das warme Fußbad (mit Asche und Salz),
die Ueberlegung eines Shawl,
der Fußdampf,
der Kopfdampf mit kaltem Abguß und wieder
der Shawl.

Diese Anwendungen, täglich eine derselben, heilen den stärksten Kopfrheumatismus, der gewöhnlich durch Zugluft, Verkühlung, sehr oft durch zu raschen Wechsel von Hitze und Kälte entsteht.

Kein Rheumatismus darf vernachlässigt werden, ein jeder könnte der Anfang zu vielen und schweren Krankheiten werden; zu Krankheiten der Lunge, der Augen, Ohren 2c., zu Entzündungen, Blutvergiftung, zu Geschwüren u. s. w.

Ein Student, der ziemlich viel getrunken hatte und in diesem Zustande in die kalte Luft gekommen war, bekam plötzlich Rheumatismus auf der Brust. Er meinte, seiner Jugend und seiner Tapferkeit könne so etwas nicht schaden, die „leidige Geschichte" werde sich von selbst wieder verlieren. Aber es wurde für die Eltern und deren Angehörigen eine leidvolle Geschichte. Es entstand trockener Husten, der schnell einen bösartigen Charakter annahm. Nach 2 Monaten war das blühende und hoffnungsvolle Leben ausgelöscht. Hätte der junge Mann nur täglich 4—5 Mal Brust- und Unterleib mit kaltem Wasser kräftig abgewaschen, in 1—2 Tagen wäre die Brust frei und der Arme außer aller Gefahr gewesen.

Anna Maria, die viel und streng arbeiten mußte, erhielt rings um das Knie herum eine Geschwulst. Sie beachtete dieselbe mehrere Wochen gar nicht und machte später, als sie heftig schmerzte, in ihrem Unverstande dichte kalte Umschläge. Das Knie wurde nicht besser, sondern schlimmer, und sie befragte einen Arzt. Dieser gab eine Salbe zum Einreiben, die indessen ohne Wirkung blieb. Zu allem Unglück bog sich der Fuß unter dem Knie am Schienbein einwärts. Um die Steifheit zu verhindern, verordnete der Arzt, während 14 Tagen jeden Tag den Fuß mit Schweinefett kräftig einzureiben, später mit Karbolsäure zu waschen. Das Knie wurde immer schlimmer. Zuletzt wandte er einen Gypsverband an und verhieß der Kranken, nach dessen Wegnahme könne sie sicherlich gehen. Nach 9 Wochen wurde der Gypsverband weggenommen; aber die arme Magd konnte auf dem Fuße weder stehen noch gehen. Dieser elende Zustand währte fort bis vor wenigen Wochen.

Derlei Verhärtungen an und um die Knochen können nur aufgelöst werden durch längere Zeit fortgesetzte Ueberschläge mit geschwellten Heublumen, die stets ganz warm aufgelegt wer-

den. Ist die Auflösung geschehen, so wird das Blut auch wieder nach diesen Theilen dringen, dieselben nähren, und die Kraft wird wiederkehren.

Nach 8tägiger Anwendung besagten Umschlages konnte die Kranke bereits auf dem Fuße stehen. In 8—10 Wochen konnte sie auch wieder gehen.

Ein Herr von Stand kommt und erzählt: „Ich bin vom Kopf bis zum Fuß voll Rheumatismen und Krämpfe, habe beständig Katarrh, bald schwächer, bald stärker, ich mag im Zimmer oder im Freien sein; ich weiß mich nicht zu halten. Ich bin meistens fast ohne Schlaf, ohne Appetit, und wenn ich nicht besser werde, muß ich in Kürze mein ganzes Berufsleben einstellen. Ich trage schon lange ein Jägerhemd und ein Jäger-Unterbeinkleid. Ueber dieses Jägerhemd trage ich ein zweites Hemd von Wollbarchent, dem stärksten Stoff, den ich bekommen konnte. So trage ich auch noch eine zweite Jäger-Unterhose vom stärksten Wollstoff, dann ein Gilet von Tuch mit dickwollenem Unterfutter, auch eine Buxkinghose, endlich einen Rock und einen Ueberwurf. Mein ganzer Körper ist vorherrschend kalt und wie mit Theer von übelriechendem Schweiß bedeckt. Es kann kaum noch ein unglücklicheres Geschöpf geben, als ich bin." Nun zur Wasserkur.

Zuerst wurde ein Oberguß genommen und die schmierige Haut abgewaschen, ebenso Knieguß mit Waschung. So wurde 3 Tage täglich 2 Mal diese Anwendung vorgenommen. Am dritten Tage wurde das Jägerhemd und die Jägerhose entfernt und gleich darauf ein Halbbad und 1 Stunde später ein Oberguß genommen. Am fünften Tage wurde die Doppelunterhose ausgetauscht mit einer leinenen. Am siebten Tag wurde das Hemd mit einem leinenen ausgewechselt, und so wurde auch das mit Aermeln versehene Gilet entfernt, täglich 2 Mal Oberguß und Unterguß mit Halbbädern gewechselt. Nach 14 Tagen war der ganze Organismus von jedem Rheumatismus und Krampf frei, die Haut transpirirte wie bei einem Gesunden, Schlaf und Appetit stellten sich vortrefflich ein, und der gute Herr freute sich, wieder neu hergestellt, am Schluß der Ferien seine Berufsthätigkeit wieder aufnehmen zu können. Ueber das Ganze äußerte er sich mit folgenden Worten: „Hätte ich mein kleines Uebel, meinem eigenen Urtheil folgend, so verschlimmert, könnte ich mir nur gram sein. Doch ich that nichts ohne Anleitung der berühmtesten Aerzte."

„Mein ganzer Oberkörper", berichtet Jemand, „ist voll Rheumatismus, an der rechten Seite im Oberkörper bin ich gar nie ohne große Schmerzen und läßt der Schmerz etwas nach, dann

kommt er auf eine oder auf beide Schultern. Ich werde dann so steif, daß ich die Schultern nicht mehr zu rühren vermag; kommt aber der ganze Schmerz auf den Magen, dann ist es, wie wenn sich Alles umdrehe, kann dann auch gar nichts essen. Am allerärgsten aber ist der Schmerz am Hintertheil des Kopfes, besonders auf der linken Seite. Die Füße werden mir gar nicht mehr warm. So ist mein Leben recht elend, und ich kann meinem Berufe gar nicht nachkommen. Für das, was ich verbraucht habe an ärztlichen Mitteln und sonstigen Medikamenten, habe ich eine große Summe aufgewendet, geholfen hat mir gar Nichts. Seit mehr als einem Jahre trage ich auf Befehl eines Arztes Wollhemden, bin aber dadurch noch viel empfindlicher geworden."

Die Anwendungen waren: 1) In der Woche 3 Mal ein grobes Hemd anziehen, 1½ Stunde lang, in Wasser getaucht, in welchem Heublumen gesotten wurden. 2) 2 Mal in der Woche einen Wickel von unter den Armen ganz hinunter, das Tuch ebenfalls in warmes Heublumen-Wasser getaucht. 3) In der Woche 2 Mal in der Nacht vom Bett ganz waschen mit kaltem Wasser und ohne abzutrocknen gleich wieder in's Bett. So 14 Tage lang, dann weitere Anwendungen: 1) Täglich einen Oberguß und Knieguß. 2) Täglich Wassergehen, 2—4 Minuten lang, dann Bewegung. 3) 2 Mal in der Woche ganz waschen.

Nach 4 Wochen war der Patient von seinem Leiden frei und nimmt jetzt noch in der Woche 2 Halbbäder.

## Rothlauf

ist ein giftiger Krankheitsstoff, der sich zwischen Haut und Fleisch sammelt und lagert und an irgend einer Stelle einen Ausgang sucht. Er kann entstehen an einem Fuße, an einem Arme, am Kopfe, an jeder anderen Stelle des Körpers. Wo er sich zeigt, tritt große Spannung ein, als ob die Haut zu eng sei, als ob sie auseinanderspringen möchte. Manchmal tritt er lange nicht auf die Oberfläche, und der davon Befallene leidet oft große Schmerzen. Beim Ausbruche zeigen sich zuerst einzelne Bläschen mit bräunlicher Flüssigkeit, nach und nach eine Unzahl derselben, kleinere und größere, die so giftig sind, daß sie ganze Theile der Haut auffressen. Der Rothlauf kann gefährlich werden und leicht den Tod bringen, wenn er nicht im Stande ist, nach Außen sich zu entfalten, wenn er im Inneren eine Blutvergiftung bewirkt, die rasch sich verbreitet, da nach der entzündeten Stelle viel Blut hinströmt. Gar oft kommt noch der Fall vor, daß der Rothlauf, wenn

er sich nach Außen entwickelt, von der ursprünglichen Stelle weicht und im Innern an eine andere Stelle tritt. Derlei Fälle haben meistens einen tödtlichen Ausgang.

Ich kannte einen Knecht; der bekam den Rothlauf am Arme. Er wollte dem Uebel kein Gewicht beilegen; „das sei eine Weiberkrankheit," meinte er. Der Rothlauf verschwand, faßte aber nach kurzer Zeit Posten im Gehirn, und in Bälde war der Kranke unterlegen.

Deßgleichen ist mir ein Priester bekannt; diesem setzte sich der Rothlauf an einen Fuß. Wie er den leidenden Fuß gepflegt hat, weiß ich nicht. Der Rothlauf verschwand, und der Patient glaubte sich von dem Unhold befreit. Doch bald zeigte sich der unliebe Gast von Neuem; jetzt am Oberarm. Wiederum verschwand er; aber nur, um sich zuletzt im Kopfe festzusetzen. Nach 4 Tagen war der Priester eine Leiche.

Jeder, der diese Krankheit aufmerksam beobachtet hat, wird von einer Reihe von Todesfällen erzählen können, die eintreten durch Vernachlässigung des Rothlaufs.

Bei der Heilung ist vor Allem darauf zu achten und muß Dem vorgebeugt werden, daß der Rothlauf nicht auf Wanderung gehe. An der Stelle, wo er zu Tage tritt, muß er so bald wie möglich geschwächt und der Giftstoff ausgeleitet werden. Auch die Zuströmung des Blutes soll man nach Möglichkeit verhindern, d. h. mindern.

Wer Rothlauf am Fuße hat, soll am besten einen kurzen Wickel nehmen. Dieser schneidet der Rothlaufstelle die Zufuhr ab. Nach dem kurzen Wickel kann er den Fuß oberhalb der Rothlaufstelle gegen den Körper zu umwinden (Fußwickel). Man kann aber auch den Rothlauf direkt angreifen. Dieses geschieht, indem man ein recht weiches, ausgenütztes linnenes Tuch in warmes Wasser taucht, damit die brandige Stelle überlegt und mit einem trockenen Tuche oder mit Wolle jenes nasse einhüllt. Dieses vertheilt und leitet aus.

Bekommt Jemand den Rothlauf am Arm, so kann er wieder zuerst durch einen kurzen Wickel die Strömung des Blutes von oben her ableiten. Dann soll er einen Shawl umlegen und diesen öfters erneuern je nach der Stärke der Hitze. Auch gegen das direkte Einwirken auf die kranke Stelle läßt sich (wie oben beim Fußrothlauf) nichts einwenden.

Sollte der Rothlauf am Kopfe entstehen, so wird ein Oberaufschläger kräftig nach unten ableiten und ein Halswickel rasch den Rothlaufstoff vermindern. Sind diese Anwendungen ein

paar Mal vorausgegangen, so kann man direkt auf die Rothlaufstelle selbst einwirken, Anfangs mit warmem und, wenn ein großer Theil des Krankheitsstoffes abgeleitet ist (was das Nachlassen der Röthe und der Geschwulst angibt) auch mit kaltem Wasser. Die Anwendungen geschehen stets in Form von Linnen-Auflagen oder Wickeln, im letzteren Falle in Form des Kopfwickels.

## Rückgrat.

Ein hochgestellter Offizier hatte sich beim Fahren einen Wirbel des Rückgrates eingedrückt und, wie die Aerzte behaupteten, das Rückenmark so verletzt, daß er meistens die gräßlichsten Schmerzen zu dulden hatte und sein Zustand nur zeitweise erträglich war. Das Leiden wirkte noch mehr auf das Gemüth, als es Schmerzen verursachte. Kein Arzt konnte ihm Hilfe bringen, obwohl er die ersten und berühmtesten Aerzte der Großstadt aufsuchte. Auf die Erklärung des berühmtesten Arztes der Gegend, daß da keine Heilung mehr einteten könne, und daß mit der Zeit die Schwindsucht sich einstellen werde, suchte der Herr seine Hilfe beim Wasser. — In 6 Wochen war er hergestellt und erfreut sich heute noch guter Gesundheit, obgleich die Heilung bereis vor mehr als 20 Jahren stattgefunden hat. Auch das Gemüthsleiden verschwand mit dem körperlichen Leiden vollständig.

Welche Anwendungen in unserem Falle vorgeschrieben waren, weiß ich genau nicht mehr zu sagen. Aber wenn Du, lieber Leser, an genanntem Uebel leiden solltest, so würde ich Dir Folgendes rathen: Laß Dir 3 Mal in der Woche den spanischen Mantel umlegen; nimm 3 Mal in der Woche ein Halbbad mit Waschung des Oberkörpers und 2 Mal einen Ober- und Unterguß. Dieses setze mehrere Wochen pünktlich fort. Der ganze Organismus muß sich kräftigen und erstarken, und die von der verletzten und kranken Stelle ausgegangenen Gebrechen werden eines nach dem andern schwinden. Auch der eingetriebene Wirbel wird Ruhe geben und verknöchern, wie wenn nach einem Beinbruch der wunde Theil vernarbt. Abermals wiederhole ich: wenn ein Theil am Körper schwer leidend ist, so kränkelt der ganze Körper. Der ganze Organismus nimmt gleichsam Theil an dem Schmerze des Gliedes oder Gliedchens. Wirf einen Stein in's Wasser, und die ganze Oberfläche des Baches oder Teiches wird bewegt und zeigt Wellenkreise. Der Stein ist der eingedrückte Wirbel. Die Schmerzenskreise durchziehen den ganzen Körper.

Dieses sind treffliche Winke für das Heilverfahren.

Sonach muß man beim Heilen immer auf den ganzen Körper einwirken, damit er stark werde, und damit die gesunden Theile des Körpers die kranken und geschwächten unterstützen, gleichsam hegen und pflegen; die Organe stehen ja unter einander in innigstem Zusammenhange. Sie sind die nächsten Glieder einer Familie, die sich nur wohlbefinden in einträchtigem, friedlichem Zusammenwirken.

## Ruhr.

Die Ruhr ist eine Schwester der Cholera. Beide sehen einander überaus ähnlich. Diese Krankheit beginnt in der Regel mit gräßlichen Krämpfen im Unterleib und mit starkem Abweichen. Neben Anderem geht viel Blut ab.

Am schnellsten heilt man die Ruhr, indem man ein doppelt gefaltetes Tuch in recht warmes Wasser mit Essig eintaucht und auf den Unterleib bindet. Ganz auffallend wirkt nach Innen ein Gläschen Heidelbeergeist, den man sich selbst leicht machen kann, und der in keiner noch so kleinen Hausapotheke fehlen sollte. 2 Mal im Tage kann man 2 Eßlöffel dieses Geistes in heißes Wasser gießen; der Labetrunk wird vortrefflich munden. Sollte der Zustand am zweiten Tage nicht wesentlich besser sein, so erneuert man die Auflage auf den Unterleib und nimmt nochmals eine Portion Heidelbeergeist.

Joseph krümmte sich im Bett wie ein Wurm. Manchmal drehten ihn die Krämpfe herum wie eine Kugel. Er schrie vor Schmerz. Im Stuhl war mehr als ½ Liter Blut. 2 Löffel des oben erwähnten Heidelbeergeistes, am Morgen und am Nachmittag genommen, haben in Kurzem Alles wieder gut gemacht.

Anna, eine Frau von über 50 Jahren, jammerte in entsetzlichen Krämpfen. Abweichen mit viel Blut ließ sie befürchten, es sei die ausgebildete Cholera. Das Essigtuch am Leibe, der Heidelbeergeist nach Innen haben die Kranke in 1 Tage wieder hergestellt. Sollten keine Heidelbeeren zu finden sein, so thut Milch, mit Fenchel abgekocht, gleichfalls recht gute Dienste.

## Säuferwahnsinn.

Ein Mann, 36 Jahre alt, hatte viel Bier getrunken, wenig gegessen und sich so ziemlich vom Bier genährt. Hatte er Bier im Leib, so fühlte er sich kräftig; war aber der Bierdampf verraucht, so jammerte er über Entkräftung.

Bei dem armen Manne war bereits der Säuferwahnsinn so stark entwickelt, daß selbst junge Leute merkten, er sei nicht mehr recht. Dabei klagte er besonders viel über rheumatische Schmerzen,

Krämpfe und zeitweilige Kopfschmerzen. Ist die Trunksucht auch äußerst schwer heilbar, so hatte dieser Patient doch guten Willen und wollte auch mit allen Opfern von seinem Elende frei werden.

Innerhalb 3 Wochen haben nachfolgende Anwendungen den Mann vollständig hergestellt: Jeden Tag bekam er 2—3 Anwendungen und zwar der Reihe nach, wie sie hier folgen: 1. Tag: a) Oberguß und Knieguß, b) Wasserstehen, Wassergehen und die Arme in's Wasser, c) Rückenguß. 2. Tag: a) Halbbad, b) Oberguß mit Knieguß. 3. Tag: a) Sitzbad, b) Oberguß. 4. Tag: a) Halbbad, b) Vollbad. So wurde fortgefahren bis zur Heilung; alle krankhaften Zustände hörten auf, das Aussehen hat sich vollständig gebessert, guter Appetit sich eingestellt, und die Lust zum leidenschaftlichen Trinken hatte ganz nachgelassen. Besonders muß betont werden, daß während der Kur an den verschiedensten Stellen des Körpers Ausschläge mit Ausscheidung der giftigen Stoffe auftraten.

## Scharlachfieber.

Der Scharlach tritt meistens 1 oder auch 2 Mal im Jahre auf und verlangt nicht selten zahlreiche Opfer. Gewöhnlich trifft er die Kinder, verschont aber auch die Erwachsenen nicht. Die Zeichen vor dem Eintreten sind Kopfweh, Drücken auf Magen und Brust, Müdigkeit, Wechsel von Hitze und Frost. So viele Kinder diese Krankheit wegrafft, so leicht ist mit Wasser zu helfen. Kinder sind meist schon in 2 Tagen vor Gefahr gesichert; bei Erwachsenen geht es etwas langsamer. Scharlach kann auf zweierlei Weise recht leicht geheilt werden. Sind bei einem Kinde, gleichviel ob es noch auf den Armen getragen wird oder schon in die Schule geht, alle Zeichen dieser Krankheit vorhanden, so tauche man ein Hemd in heißes Wasser, in das man etwas Salz geworfen, winde es aus, so daß es nicht mehr träufelt, und ziehe es dem Kinde, das im Bette liegt, an. Dann wickle man es gut in eine Decke ein, daß jeder Luftzutritt verhindert ist, und lasse es so eingehüllt 1 Stunde liegen. Dann ziehe man das Hemd aus, und der ganze Körper des Kindes wird übersät sein mit dem Scharlachausschlage. Sollte die Hitze übergroß werden, so wasche man das Kind ganz, aber schnell ab und lege es wieder in's Bett. In schwierigen Fällen, in denen die Hitze sich steigert, und es dem Kranken bange wird, kann in 1 Tage das Hemd 2—3 Mal, seltener auch 4 Mal angelegt werden müssen. Es kommt lediglich auf die Hitze und Stärke des Fiebers an. Nimmt die Hitze und das Fieber ab, so kann der Zwischenraum zwischen den

Neueintauchungen des Hemdes verlängert werden. Man merke sich nur, daß bei diesen späteren Anwendungen stets kaltes Wasser (mit Essig) gebraucht wird. Zudem sei man recht sorgsam bei der Umhüllung und dem Zudecken — gut, aber nie übermäßig. — Nach Entfernung des nassen Hemdes bekleide man das kranke Kind mit einem sauberen Hemdchen. Bei solcher Behandlung wird in 4, höchstens in 6 Tagen der Scharlach völlig geheilt sein.

Eine Bemerkung sei hier beigefügt. Selten ist Appetit vorhanden. Dränge man dem Kinde ja keine Nahrung auf! (Wie der Ausschlag nach Außen drängt, so ist er auch im Innern.) Der Durst ist gewöhnlich stark. Das Wasser bleibt das beste Linderungsmittel. Etwas Zucker, auch ein wenig Wein (rother oder weißer) kann gut beigemischt werden. Landkinder trinken am liebsten Milch. Als Grundsatz gilt: wenig trinken, aber öfter. Ich glaube nicht, daß ein Kind, das so behandelt wird, stirbt.

Ludwig, ein Knabe von 10 Jahren, kann vor Hitze kaum mehr reden. Das Gesicht ist geröthet, und er klagt, Alles thue ihm weh. Ludwig wird, weil die Hitze stark und die Bangigkeit groß ist, jede Stunde gewaschen, und dieses 2 Tage lang. Am dritten Tage fängt der Knabe schon an zu essen. Das Waschen geschieht nur noch 2 Mal während des Tages. Am fünften Tage fühlt sich Ludwig wohl, am sechsten geht er im Zimmer umher und bald spielt er wieder im Freien mit anderen Kindern.

Maria, 20 Jahre alt, kann nicht mehr gehen, hat heftigen Kopfschmerz, fühlt sich wie zerschlagen in allen Gliedern; dazu hustet sie immer ganz trocken, und es drückt sie schrecklich auf der Brust. Sie weiß vor Bangen nicht, was thun, kann keinen Augenblick aus dem Bette sein. Eckel quält sie vor jedem Essen; aber sie kann nicht genug trinken. Maria wird in einem hohen Grade das Scharlachfieber bekommen. Was thun? Alle Stunden soll ihr der Rücken kräftig mit kaltem Wasser, in das etwas Salz gemischt wurde, gewaschen werden, ebenso die Brust und der Unterleib. Ist sie auf diese Weise gewaschen, — was aber so schnell als möglich geschehen soll — dann decke man sie ordentlich zu, aber ja nicht zu stark.

2 Tage hindurch wurde die Kranke derart gewaschen. Gegessen hat sie gar nicht, um so fleißiger getrunken. Der Hals brennt fort und fort schrecklich. Fleckenweise steht der Scharlach ab (verschwindet, Häute und Krusten bildend). Der Durst läßt etwas nach. Noch 2—4 Tage lang soll die Kranke täglich 2, und wenn die Hitze noch nicht nachgelassen hat, 3 Mal gewaschen werden.

Nach weiteren 3 Tagen war Maria vom Scharlach befreit.

Johann, ein Knabe von 13 Jahren, hat seit einigen Tagen kein Leben und keine Liebe mehr zur Arbeit, die sonstige Fröhlichkeit ist geschwunden. Da fängt auf einmal der ganze Leib an zu schwellen, Kopf und Füße werden dick, den Unterleib bläht es in ganz unheimlicher Weise auf. Das Kind bekommt die Wassersucht. Woher das? Johann ist vor kaum 6 Wochen vom Scharlach aufgestanden, und dieser war nicht zur rechten Entwicklung gekommen.

Der Kranke hat 6 Mal innerhalb 8 Tagen ein Hemd, das in warmes Salzwasser eingetaucht wurde, angezogen und sich jedes Mal gut in eine wollene Decke einwickeln lassen. Nach 10 Tagen war er wieder munter, frisch und gesund. Bei dieser Gelegenheit sei gesagt: wenn Scharlach nicht ganz ausheilt und kranker Stoff im Körper zurückbleibt, so tritt gern die Wassersucht ein. Auf die angegebene Weise ist sie aber auch jedesmal zu heilen.

Kreszentia, eine Frau mit 65 Jahren, liegt bereits 2 Tage zu Bett. Sie klagt über gewaltiges Stechen auf dem Rücken, über Brennen und Stechen auf der Brust. Weil sie so schrecklich gefroren habe, sagt sie, habe sie sich in's Bett gelegt und fühle sich jetzt ganz heiß. Essen kann sie nichts. Durst leidet sie viel. „Waschet," so lautete mein Rezept an den Fragesteller, der „Kranken 1 Tag lang alle Stunden den Rücken mit kaltem Wasser; Brust und Unterleib kann sie selbst jede Stunde waschen. Am zweiten Tag braucht sie dieses nur noch 4 Mal zu thun, am dritten Tag werden 2 Waschungen genügen." Die Kranke befolgte meine Weisung. Am vierten Tage war die Frau bedeutend besser und, nachdem sie innerhalb 3er weiterer Tage noch ein paar Mal die Prozedur wiederholt hatte, gesund wie früher. Getrunken hat sie Wasser und geronnene Milch, gegessen sehr wenig.

Ein Mädchen, ungefähr 24 Jahre alt, bisher recht gesund, frisch und ziemlich stark, bekommt einen Ausschlag, den Scharlach. Der Ausschlag steigerte sich innerhalb 8 Tagen in einer Weise, wie nur wenige Fälle werden aufgewiesen werden können. Die Kranke verlangte als Heilmittel sofort das Wasser, auf das sie alles Vertrauen setzte, hauptsächlich da ihre Schwester durch Wasser von einer bedenklichen Krankheit geheilt worden war. Der Hilfesuchenden wurde gerathen, Rücken, Brust, Unterleib, sodann Arme und Beine (Füße) allstündlich entweder selbst sich zu waschen oder waschen zu lassen. Der Zwischenraum von 1 Stunde war ihr zu groß. Die Hitze steigerte sich dermaßen, daß mehr als 5 Tage lang nie über ½ Stunde das Waschen ausgesetzt werden

durfte. Gegessen hat das Mädchen fast gar nichts, getrunken nur wenig in kleinen Portionen. Erst nach 10 Tagen, bei dem gewissenhaftesten Gebrauche des Wassers, brach die Hitze; der Ausschlag ließ fleckenweise ganz nach, bis er am 14ten Tage gänzlich entfernt und das Mädchen vollständig gesund war.

Ich frage, wie wäre es dem armen Wesen ergangen, wenn bei solcher Glühhitze, bei einer derartigen förmlichen Feuersbrunst im Körper nichts angewendet worden wäre, als löffelweise kleine Gaben nach Innen zur Kühlung? Jeder gebe sich die Antwort selbst und erwäge noch, daß bei solchem Fieber der innere Organismus ganz und gar unthätig ist. Von dieser Heilung eines der höchsten Grade von Scharlach kann man schließen auf geringere Grade desselben. Das Wasser, richtig angewendet, hilft sicher und leicht.

## Schlaflosigkeit.

Ein Pfarrer litt seit 9 Wochen an Schlaflosigkeit. Seine Kräfte nahmen täglich ab, und der Geist wurde zur Denkarbeit mehr und mehr unfähig. Gedrücktheit, Müdigkeit, Muthlosigkeit traten an Stelle des früheren Fleißes und der gewohnten Berufsfreudigkeit.

Große Anstrengung und widrige Verdrießlichkeiten hatten den guten Herrn in heftige Aufregung, das Gemüth in große Bitterkeit versetzt. So Etwas rächt sich immer. Der Arme befand sich beständig wie in einem hitzigen Fieber. Das gehetzte Blut wollte wie ein verfolgtes Reh in wilder Flucht davonrennen. Man brachte dasselbe zur vollen Ruhe durch den Kopfdampf, den spanischen Mantel, den Oberguß mit dem Knieguß, den Fußdampf, den kurzen Wickel, den Ober- und Unteraufschläger, welche Uebungen man 12 Tage hindurch in täglich 2, öfters 3 Anwendungen wirken ließ. Schon am dritten Tage schlief der Herr 3 Stunden. Heute noch lebt er unter uns als einer der gesundesten.

Die Schlaflosigkeit, diese auffässige Verfolgerin Vieler, kann in Mancherlei ihren Grund haben: in Störungen des Blutumlaufes, in unterdrückter oder mangelhafter Transpiration, in Gasen, welche Magen und Unterleib quälen u. s. w.

Sie belästigt mit Vorzug solche Menschen, welche oft den lieben langen Tag mit angestrengter Kopfarbeit zubringen und hierin des Guten zu viel thun.

Die zuerst angeführten Ursachen sind an anderer Stelle zur Genüge behandelt worden.

Ob wohl auch für die letzteren, die Kopfarbeiter, ein Kräutchen wächst oder ein Wässerchen fließt, das als Schlaftrunk dienen kann?

Ich kenne einen vornehmen Herrn, dessen Körper wenig, dessen Geist sehr viel Arbeit thut. Am liebsten hätte er gar keinen Magen und keinen Leib und keine Füße. Solchen Herren ist oft der Kopf nicht gut, nicht leicht zurechtzusetzen. In unserem Falle ging es. Der Mann gönnte dem armen Genossen der Seele, dem verkümmerten Leibe, wenigstens einige Brosamen. Er machte es sich zur Gewohnheit, wöchentlich 1—2 Mal den spanischen Mantel anzuziehen. Die Schlaflosigkeit ließ bald nach, auch all' die kleinen Uebel, gleichsam die Störenfriede, die sie verursacht hatten.

Ein anderer Herr ließ jeden Abend in sein Schlafzimmer ein Gefäß mit frischem Wasser bringen. Dieses stellte er auf einen Stuhl neben das Bett. Kam in ½ Stunde oder in 1 Stunde der ersehnte Freund noch nicht, dann wusch er sich den ganzen Körper und stieg, ohne je sich abzutrocknen, wieder in's Bett. Er nippte ein. Die nächste Stunde fand ihn vielleicht wieder wach. Sofort griff er neuerdings zum Wasser und dieses ein drittes Mal, wenn er zu frühe aufwachte. Ich habe den Herrn später über Schlaflosigkeit nie mehr klagen hören.

Kinder können oft nur mit großer Mühe in Schlaf gebracht werden und erwachen bald wieder. Man hat ihnen zu viel Nahrung gegeben; der kleine Körper seufzt unter der Last, und die Blähungen lassen mit dem Leibe auch das Köpflein nicht zur Ruhe kommen. Man nehme ein kleines Handtuch und lege es naß in Form eines kurzen Wickels um. Das Kleine wird bald schlummern.

Landleute hört man oft sagen: ein warmes Fußbad schließt die Augen, wenn Anstrengung und Müdigkeit nicht einschlafen lassen. Bei geistiger Ermüdung wird jenes kaum ausreichen.

Wer von letzterer betroffen ist, auch allen Jenen, welche wegen Hämorrhoiden, eingebannten Gasen und anderen Unterleibsbeschwerden nicht zum Schlafe kommen, rathe ich kalte Sitzbäder, 1—2 in einer Nacht, von je 1—2 Minuten Dauer.

Eine letzte Ursache der Schlaflosigkeit kann sein die ungleiche Erwärmung des Körpers, rühre dieselbe von was immer her. Im Kopf und auf der Brust hat man zu viel Blut, deßhalb Hitze, in den Extremitäten zu wenig, deßhalb Blutarmuth und kalte Hände und Füße. Wie diesem Uebelstande abzuhelfen sei, wurde schon an verschiedenen Stellen gesagt.

Niemanden rathe ich, zu künstlichen, betäubenden Schlafmitteln zu greifen. Sie gelten mir, um es mit

einem Worte zu sagen, als unnatürlich, und was unnatürlich ist, kann der Natur niemals förderlich sein.

## Schlaganfälle.

Paulus hat der Schlag gerührt. Die rechte Seite ist zur Hälfte gelähmt, der Mund schrecklich verzogen, das rechte Auge eingefallen, der Augendeckel gelähmt, mit der gebrochenen Sprache auch aller Muth gebrochen. Der rasch gerufene Arzt erklärte, es ließe sich vorläufig Nichts machen, man müsse abwarten, ob nicht ein zweiter Schlag folge; indessen könne der Kranke täglich etwas Bitterwasser trinken. Mit dieser Erledigung gab sich der Patient nicht zufrieden; sofort machte er Versuche mit dem Wasser, und in 12 Tagen war er wiederhergestellt. Dieses geschah vor 13 Jahren, und der rüstige, wenn auch ältere Herr hält auch heute noch seine Vorlesungen.

Wie kam die Heilung zu Stande? Wird das in Eintracht zusammenwirkende Räderwerk einer Uhr durch was immer, durch Fall, Schlag, Stoß verschoben, in seiner Ordnung gestört, so tritt ein Stillstand ein. Alle Rädchen bis zum kleinsten mögen unverletzt sein; aber es ist vielleicht etwas dazwischen gekommen, oder sie spannen und drücken sich gegenseitig, und so kann es nun einmal nicht weiter gehen. Man muß sie neu zurechtrichten oder den Störenfried herausnehmen, dann werden alle Theile in gewohnter Unterthänigkeit dem Ganzen dienen. Gerade so kann es gehen mit dem lebendigen Uhrwerk des menschlichen Körpers. Ein innerer Störenfried, vielleicht eine jener Anstauungen, wie sie im Alter, in welchem die Räder, d. i. die Organe, ohnedies fast von selbst aus den Fugen wollen, so leicht vorkommen, hat den Mund, das Auge, die Zunge u. s. w., diese feinen Rädchen, zwar nicht verletzt, aber aus ihrem ordentlichen und angewiesenen Platze weggetrieben. Entferne den Friedensstörer, und alles wird wieder in Ordnung und Frieden kommen. Ich will mithelfen.

Ein Kopfdampf mit folgendem Guß wird in den oberen Partieen des Körpers auflösend wirken, ein Fußdampf in den unteren Partieen. Der Kranke nehme alsdann ein warmes Bad im Wechsel mit kaltem Bade oder kalter Abwaschung. Auch diese Anwendung wird lösend wirken und den Blutandrang zum Gehirn vermindern. Sind so die Anstauungen gehoben und der Blutlauf geordnet, dann öle man die ganze Maschine durch eine kräftige, nahrhafte Kost — ja nie zu viel auf einmal — vermeide aber sorgfältig alles Reizende, wie starke Weine, Spirituosen,

Gewürze u. s. w. u. s. w. Auch alle geistigen Reizmittel (Anstrengungen, Aufregungen) sollen weislich vermieden werden.

Ein Pfarrer wurde vom Schlage getroffen. Eine Hand, ein Fuß, die eine Seite waren total gelähmt, die Sprache und alle Besinnung geschwunden. Mehrere Tage hindurch wurden ärztliche Mittel angewendet ohne Erfolg. Der Arzt erklärte zuletzt, die eine Seite sei lahm und bleibe lahm, die andere Seite werde durch einen zweiten Schlag auch gelähmt werden und damit das Leben zu Ende sein. Ein Versuch mit Wasser, dachte ich, kann also auf keinen Fall etwas schaden. Gedacht, gethan! Der kalte Fuß und der kalte Arm wurden kräftig mit kaltem Wasser gewaschen; 2 warme Fußbäder mit kräftigen Waschungen der Füße, 4 Waschungen des Oberkörpers waren die Anwendungen des zweiten Tages. Am dritten Tage schon konnte man bemerken, daß in beiden gelähmten Gliedern noch Gefühl und Leben sei. Das gab Muth. Dem unbehilflichen Körper legten wir am vierten Tage mit Mühe einen Unterwickel um auf 1 Stunde und stellten die halbtodten Füße 2 Mal in ein warmes Fußbad mit Asche und Salz. So ging es 14 Tage fort. Nach 14 Tagen unterstützte uns der Kranke durch die wieder brauchbare gesunde Hand und den gesunden Fuß, und mit Freude zeigte er, wie er auch die gelähmte Hand schon etwas in die Höhe zu heben im Stande war. Es folgten nun Ganzwaschungen im Wechsel mit Kopf- und Fußdampf, wöchentlich je 1 der Dämpfe und täglich 1 Waschung des Ober- und Unterkörpers. So 3 Wochen. Neue Kraft erfüllte den niedergeschmetterten Lebensbaum, der Appetit wuchs. Warmbäder im Wechsel mit kalten, in der Woche eins, wöchentlich 1 Kopfdampf, 1 Fußdampf und 3 Halbbäder mit Waschung des Oberkörpers (1 Minuten lang) füllten die folgenden 3 Wochen aus. Den Schluß des Heilverfahrens bildeten Ober- und Untergüsse im Wechsel mit dem spanischen Mantel. Freilich war's eine langwierige, schwere und recht anstrengende Arbeit; aber der Herr erholte sich insoweit, daß er täglich die heilige Messe lesen, die Kranken besuchen, Aemter halten, alle Schreibereien besorgen konnte. Das Einzige, was ihm nie wieder gegeben wurde, war das Predigen. Die Zunge hatte zu stark gelitten und konnte manche Worte nur mehr recht schwer aussprechen.

Der beschriebene Schlaganfall trat vor ungefähr 10 Jahren ein; der Herr lebt jetzt noch frisch und gesund.

Ein Mann, 45 Jahre alt, wurde plötzlich vom Schlage getroffen. Die rechte Hand und der rechte Fuß waren ganz lahm

und ohne alles Gefühl; der Appetit fehlte gänzlich. Dem Kranken wurden täglich der Oberkörper und die Füße mit halb Wasser und halb Essig ganz warm gewaschen. Dreimal täglich nahm der Kranke 30 Tropfen von Wermuth, Salbei und Bitterklee. Nach 14 Tagen hatten Hand und Fuß wieder die gehörige Wärme und das rechte Gefühl; auch war der Mann wieder im Stande, im Zimmer zu gehen. Der Appetit nahm zu, die gelähmte Seite bekam wieder nach und nach Kräfte, und nach einigen Tagen war der Körper wieder in Ordnung. Bemerkt sei hier, daß dieser Kranke viel Schnaps getrunken hatte und daher sein Uebel gekommen war. Zur vollständigen Heilung und Kräftigung gehören noch 8—10 Bäder von gesottenem Haberstroh oder auch von gesottenen Fichtenreisern. Die Wärme betrage 30—32° R. 20 Minuten lang; darauf folge eine kräftige kalte Abwaschung oder ein kaltes Halbbad mit Waschung des Oberkörpers.

Eine allgemeine Bemerkung könnte vielleicht Manchem einmal dienen. Wird Jemand vom Schlage gerührt, ist theilweise Lähmung eingetreten, so nehme man ungesäumt und zuerst kräftige kalte Waschungen vor auf Rücken, Brust und Unterleib, täglich 2, 3—4 Mal. In das Wasser kann etwas Salz oder Essig gemischt werden. — Ebenso wasche man die Füße und Arme, damit das Blut allseitig und gleichmäßig sich vertheile, die Körperwärme eine allgemeine werde. Sämmtliche Waschungen (ich kann dieses nicht streng genug einschärfen) geschehen so schnell wie möglich; keine dauere über 1 Minute.

Ist die Lähmung nur eine kleine, und vermag der Kranke zu sitzen, so ist 1 Kopfdampf von 20 Minuten mit nachfolgender kräftiger Abwaschung des Oberkörpers die erste, trefflichste Anwendung. Nach ungefähr 4—6 Stunden geschehe die zweite: Fußdampf, gleichfalls von 20 Minuten, mit folgender Abwaschung oder Unterguß. Diesen können sodann die oben angegebenen Waschungen folgen.

Man hüte sich besonders Anfangs vor ganzen Wickeln; die Naturwärme ist zu schwach und kann nicht ersetzt werden. Mir ist ein Fall bekannt, in welchem ein Arzt den Kranken durch Einwickelungen retten und heilen wollte. Der erste Wickel that gut. Beim 2. Wickel blieb der Kranke kalt, und der ganze Körper wurde blau. Nur durch Wärmezufuhr konnte er wiederum zurecht gebracht werden.

Ein Mann wird vom Schlage getroffen. Eine Seite ist ganz gelähmt, ebenso die Zunge. Derselbe ist im bewußtlosen Zustande. So blieb er 10 Tage — behandelt von einem Arzte; der erklärte, es lasse sich Nichts mehr machen, ein zweiter Schlaganfall werde nicht mehr lange ausbleiben. — Auf dringendes Bitten machte ich den Versuch und ließ allererst einen Kopfdampf anwenden. Der Kranke lag im Bett; auf einem Schemel wurde ein mit strudelndem Wasser (ein paar Hände voll Heublumen daran) halb gefülltes Gefäß aufgestellt, der Oberkörper an den Rand des Bettes gebracht, und mit einer Decke zugedeckt, daß der Dampf unter der Decke auf den Oberkörper und Kopf drang. Der Kranke kam in 10 Minuten schon in Schweiß und schwitzte so ungefähr 15—20 Minuten am ganzen oberen Körper, daß das Wasser tropfenweise herunterlief. Gleich darauf wurde der Oberkörper und Kopf mit frischem Wasser und Essig daran kräftig gewaschen, und der Patient zum Ruhen in's Bett hineingebracht. Am selben Tage wurde die Waschung ohne Dampf nochmals vorgenommen. Am zweiten Tage wurde ein Fußdampf angewendet (25 Minuten lang) im bewußtlosen Zustande. Der ganze Körper kam in den größten Schweiß und wurde darauf wieder gewaschen. Am dritten Tage folgte Kopfdampf, am vierten Fußdampf; am fünften Tage kam wieder Bewußtsein und Leben in die Seite, der gelähmte Arm und Fuß konnte wieder bewegt werden. An den nächsten 3 Tagen wurde er täglich 2 Mal mit Wasser und Essig gewaschen am ganzen Körper. Jetzt kehrte auch die Sprache theilweise zurück; bis zur vollkommenen Wiedererlangung derselben gingen 3 Wochen vorbei. Von da an wurden dreierlei Anwendungen vorgenommen: a) Ganzwaschen, b) Ober- und c) Unteraufschläger abwechselnd Vormittags und Nachmittags. In wenigen Tagen hatte sich der Kranke so erholt, daß jeden Morgen 1 Knieguß und Nachmittags 1 Oberguß vorgenommen werden konnte. Neben diesen Anwendungen wurde gewechselt mit einer Ganzwaschung. Als der Kranke zum Gehen gekommen, wurden Halbbäder und Oberguß mit Knieguß — im Wechsel jeden halben Tag — genommen.

Die Heilung war so glücklich, daß der Herr jetzt volle 12 Jahre seit dem erlittenen Schlaganfalle noch rüstig seinen Beruf versieht.

## Schleimfieber.

Dürfte ich den Katarrh mit einem kleinen Kinde vergleichen, so wäre das Schleimfieber das ausgewachsene Kind. Schleimfieber entsteht regelmäßig aus Katarrhen, und aus beiden kann

Alles werden, wie an anderer Stelle gesagt ist. Die Heilung, also auch die Anwendungen sind bei beiden Uebeln dieselben. Wer Katarrh schnell und leicht kuriren will, der lege sich in's Bett, wasche sich selbst alle Stunden Brust und Unterleib, den Rücken lasse er sich von einem Andern kräftig abwaschen. 3—4 solcher Waschungen in 1 Nacht heilen einen erst begonnenen Katarrh. Macht der Katarrh Fortschritte, d. h. entzünden sich Theile im Halse, im Kopfe, in der Brust, so haben wir das ausgebildete Schleimfieber, welches demnach nichts Anderes ist, als ein den ganzen Körper quälender Katarrh. Dabei bleiben jene Stellen, an denen der Katarrh begonnen, sei es die Rachenhöhle, sei es die Brust, bis zu eingetretener völliger Heilung stets die empfindlichsten.

## Schweiß.

„Ja, das ist ein Kreuz, dieser Fußschweiß, der sich nun schon so lange an meine Sohlen heftet und mich überallhin auf der Ferse verfolgt!" So klagen Manche, ja sehr Viele. „Was ist doch das?" fragen sie, „häufig ganz kalte Füße, dann wieder ein Brennen und Stechen und — dieser Geruch."

Wahr ist's; aber noch größeres Kreuz, die traurigsten Folgen bringt nicht selten, sogar meistens vertriebener Fußschweiß. Mir ist ein Herr bekannt, dem gerathen wurde, er solle täglich ein paar Mal die Füße mit kaltem Wasser waschen; der Schweiß werde schon nachlassen. Freilich der Fußschweiß ließ nach, er hörte zuletzt ganz auf. Die Folgen? Die letzten Dinge wurden ärger als die ersten; eine lästige und gefährliche Krankheit rächte den vertriebenen Fußschweiß. Jeden Vernünftigen frage ich: Ist's denn auch anders möglich? Wer den Fuchs aus seinem Erdverstecke treiben will, darf die Höhle, das Fuchsloch, doch nicht zustopfen. Einen solchen Jäger würden die Spatzen auspfeifen, und die Hasen ihm zum Spott Männchen machen.

Der Fußschweiß besteht in nichts Anderem, als in faulen Säften, welche auch die Gefäße, die sie anfüllen und verpesten, halbfaul machen. Dieses die Ursache des schrecklichen Geruches, der Menschen, selbst Thiere aus dem Hause treibt und die Fußschwitzer zur Plage, zu gemiedenen Menschen macht.

Was ist da zu thun? Ein Kleid, das in Theer gefallen ist und weithin üblen Geruch verbreitet, wird Niemand zu reinigen suchen, indem er von Zeit zu Zeit es mit einem Schwamme abwischt. Die Wäscherin wird eine gute Lauge machen, das schmutzige Stück einbeitzen und so den harzigen Theer ausziehen. Ein guter

Wäscher des Fußschweißes wird sein, wer alle faulen und faulenden Säfte, so tief dieselben dringen mögen, auflöst und aus- und abwäscht resp. ausleitet. Nebenbei muß er die Haut und die Gefäße, soweit sie durch Fäulniß gelitten haben, heilen und kräftigen.

Am besten und sichersten werden beide Füße ganz eingewickelt in Tücher, die in Heublumenabsud oder in Absud von Fichtenreisern getaucht sind. Diese Umschläge saugen die faulen Stoffe auf, und die beiden Kräuter haben zugleich kräftigende und heilende Wirkung. Man nehme 5—6 solcher Wickel innerhalb 10 Tagen; hernach 14 Tage lang täglich 1 warmes Fußbad (das bis an die Waden hinaufreicht) von je 10 Minuten mit 3maligem Wechsel und jedesmaliger kalter Abwaschung (höchstens 1 Minute dauernd). Schließlich wird ausreichen in der Woche 1 obenbeschriebener Fußwickel oder 1 solches Fußbad. Nach gestillten Fußschweißen ist's vortrefflich, zuweilen ¼ Stunde im nassen Grase baarfuß zu gehen. Wer das nicht kann, gehe vor dem Schlafengehen einige Minuten in seinem Zimmer baarfuß auf und ab. Man sollte nicht glauben, wie vortheilhaft, wie erfrischend, kräftigend und abhärtend die frische Luft auf so entblößte, dem Wollstrumpfzwange entrissene und einige Minuten der goldenen Freiheit sich freuende Füße wirkt. Probatum est! d. i. Uebung macht den Meister!

## Körperschweiß (ungesunder).

Nicht bloß Fußschweiße gibt es, es gibt auch ungesunde Körperschweiße. Ein Herr von Stand schwitzte jede Nacht so, daß am Morgen die ganze Matratze durchnäßt war und das Kopfkissen und das Oberbett trieften, ein nächtliches schweres Kreuz, das immer mit Angst erfüllte vor dem Schlafengehen.

Zu dieser Last gesellte sich noch eine zweite, nicht geringe Unannehmlichkeit. Bei der größten Sorgfalt und der sorgfältigsten Einhüllung und Vermummung nämlich konnte der Herr im Winter des ewigen Katarrhs nie los werden. Dazu das stete Schwitzen; man roch die Kleider selbst schon von Weitem. Ein lästiges Uebel in der That! Und nun das Mittel aus der Apotheke?

An schnelle Heilung darf bei diesem Leiden nie gedacht werden, nur an allmählige Kräftigung, Stärkung des durch so viel Schwitzen entkräfteten Körpers und an fortgesetzte Ausleitung der krankhaften Säfte. Ungeduldig darf so ein Patient nicht werden. Der unsrige hat bewiesen, was bei Ausdauer und Pünktlichkeit die Anwendung von Wasser vermag. Als Lohn seiner Treue erhielt er

die volle Gesundheit wieder. Doch das genügt mir nicht, sagt ein barscher Leser. Wenn ich so ein Leiden bekomme, was müßte ich thun? Ziehe 3 Mal in der Woche, so gebe ich ihm zur Antwort, den spanischen Mantel an. Hindert Dich während des Tages Dein Beruf, so lege ihn beim Schlafengehen als Nachthemd um auf 1½—2 Stunden. Wasche Dich 2—3 Mal wöchentlich, oder wenn Du, wie unser Patient, schlaflose Nächte hast, 2—3 Mal in der Nacht vom Bette aus. Solltest Du gerade im Schweiß sein, so wasche Dich doppelt kräftig, aber schnell, gehe gleich wieder ohne Dich abzutrocknen zu Bett und decke Dich gut zu; habe indessen, wenn möglich, das Bett nicht in einem ganz kalten Zimmer. Merke Dir gut: mit dem spanischen Mantel mußt Du die Anwendungen beginnen. Und wenn Du seine wohlthätigen Wirkungen erfahren hast, wirst Du — es ist Dein eigenster Vortheil — schon aus Dankbarkeit es nicht verabsäumen, ihn wöchentlich wenigstens 1 Mal auf 1½—2 Stunden zu tragen. Auch eine 1malige Ganzwaschung in der Woche als weitere Zugabe sollte Dir den Wasserappetit nicht verderben. Eine große Zahl könnte ich nennen, die nach Ablegung des Vorurtheils „man könne sich durch solche Anwendungen nur schaden", aus wasserscheuen Individuen ebenso große Wasserfreunde geworden sind. Wie stemmt sich das Schoßhündchen und wie wie winselt und keucht es, wenn ich's in's Wasser werfen will! Wie viel solcher Helden habe ich gesehen! Doch die früher nur „hundelten" (eine verpönte Art des Schwimmens), sind allmählich prächtige und gewandte Schwimmer geworden.

## Viel- und Leichtschwitzen.

Es gibt Naturen, die sehr leicht und viel in Schweiß kommen, die bei jeder, selbst der geringsten Anstrengung wie in Schweiß gebadet und deßhalb, abgesehen von der Mattigkeit und Müdigkeit, den Katarrhen, Erkältungen, Entzündungen 2c. recht ausgesetzt sind.

Ein Beamter, der mich eines schönen Tages aufsuchte, klagte mir, er sei eben nicht gesund, er leide viel an schwerem Athem, und die Aerzte halten ihn für leber- und nierenleidend. Das größte Unglück aber bestehe darin, daß er keine Medizin ertragen könne; jeden Löffel voll müsse er stets wieder herausbrechen. „Das größte Glück, wollen Sie sagen," unterbrach ich den Herrn, dessen Leiden sich durch einen scharfen, peinlichen Schweißgeruch schon verrathen hatte. Und ich begann als Wahrsager zum Staunen des Beamten: „Sie schwitzen viel beim Gehen, auch Morgens beim Aufstehen." „Ja, so ist's! Woher wissen Sie das?" Statt der

Antwort gab ich den Rath, er möge sich eine Badewanne mit kaltem Wasser anfüllen lassen. Wenn er, in Schweiß gebadet, heimkomme, dann solle er sich rasch ausziehen, bis an die Magengegend sich in diese Wanne setzen und den Oberkörper schnell und kräftig abwaschen; das Ganze dürfe höchstens 1 Minute dauern. Schnell, ohne abzutrocknen, solle er seine Kleider wieder anziehen und auf seinem Zimmer circa ¼ Stunde sich Bewegung machen. „Was", rief der Herr Beamte aus, „Ew. Hochwürden treiben bittern Spott mit mir! Gott bewahre! Da würde mich ja augenblicklich der Schlag treffen! Wie oft bin ich vor der geringsten Vernässung und Verkältung gewarnt worden, und Sie heißen mich in eine Badewanne steigen, in kaltes Wasser!" Ich blieb ruhig, aber ich mußte alle Beredsamkeit aufbieten, dem Herrn das Unschädliche dieses Verfahrens begreiflich zu machen. Unter Anderem fragte ich ihn: „Wenn Sie so im Schweiße nach Hause kommen, schwitzend, daß Ihnen das salzige Wasser über Gesicht und Stirne rinnt und die Finger aneinander kleben, haben Sie Furcht und nehmen Sie den geringsten Anstand, sofort die Hände und das Gesicht zu waschen?" „Nein, das thue ich jedesmal." „Haben Sie je den geringsten Nachtheil verspürt?" Der Herr besann sich — er fürchtete meine Folgerung —, sagte alsdann aber ein kräftiges: Nein. „Nun gut," erwiderte ich, „lassen Sie diese Wohlthat auch einmal dem ganzen schwitzenden Körper zukommen; versprechen Sie mir, es auch nur 1 Mal zu thun." Nach kurzem Schweigen gab er das Versprechen. Nach 14 Tagen begegnete ich ihm wieder. „Nun, leben Sie noch? Wie hat's gegangen?" „Wie dankbar bin ich Ihnen, Herr Pfarrer!" sprach er. „Alle Furcht ist mir nun benommen. Kann ich's denn nun öfter so machen? Es thut gar so gut!" Ja, es that gar so gut: alle Armseligkeiten und körperlichen Uebelstände wurden allmählich beseitigt. Der Herr lebt noch; er wird zu 80 Jahren nicht mehr weit haben. Wären Alle, denen ich schon freundschaftlich gerathen, so folgsam gewesen (leider ist oft Spott und Hohnlachen der Lohn), sie hätten sich selbst viele bittere Stunden und das zu frühe, schmerzensvolle Ende ihres Lebens erspart, sie lebten vielleicht heute noch. Die Conservirung eines Gebäudes ist nicht schwer, wenn man jedes Jahr das Ganze durchmustert und jeden Fehler an Dach- und Mauerwerk gleich ausbessert. Die täglichen Launen, verkehrten Stimmungen und Unaufgelegtheiten sind Schäden am Mauerwerk unseres oft recht armseligen Seins, und wie viele 100 solcher Launen und Unaufgelegtheiten schleppt der beladene Mensch mit sich jede Woche, wie viele 1000 jeden Monat und jedes Jahr!

Vielfach, ja meistens haben all' diese Dornen und Brennesseln, oder wie sie heißen, ihre Wurzel in kleinen Indispositionen, Störungen des Körpers. Es sind Dachmoose oder Mauerfresser an der gebrechlichen Hütte Deiner Seele, nicht gefährlich, aber lästig; sie rauben vielfach die Heiterkeit, die Fröhlichkeit, die innere Zufriedenheit. Manche können dem Körper und Geiste mit der Zeit auch schädlich werden, sie können Einem das Leben verleiden. Die einzige Anwendung, wie sie der Beamte machte, reicht oft aus, dem Menschen einen neuen Humor, eine andere Stimmung zu geben. Mancher verhöhnt vielleicht diese Bemerkung. Das ist mir gleich. Der Hohn benimmt ihr nicht die Wahrheit.

Noch eine Bemerkung schulde ich an dieser Stelle. Wohl kaum Etwas wird im Leben, selbst von einsichtsvollen Menschen, so sehr gefürchtet, als wenn sie im Schweiß das kalte Wasser anwenden sollen. Diese Meinung mag von der Wahrnehmung herrühren, daß Solche, die in Schweiß gebadet, plötzlich an die Kälte kommen, oder sich der frischen Luft, besonders der Zugluft aussetzen, oder sich gar vernetzen, sich oft schon gründlich verdorben haben. Das gebe ich Alles gerne zu. Es kommt eben hier wie sonst im Leben nicht allein und nicht in erster Linie auf das „Was“, sondern auf das „Wie“ an, wie die Leute die Anwendung mit Wasser vornehmen. Meine nach so langer Erfahrung und Uebung gewonnenen Grundsätze sind:

a) Wer naß ist durch Schweiß, Regen 2c., darf sich nicht der Kälte oder Zugluft aussetzen; das würde sich rächen.

b) Wen friert, der soll ja nichts mit Wasser anfangen.

c) Wer vom Regen 2c. durchnäßt worden, soll sich so rasch als möglich trocken umkleiden.

d) Wer aber schwitzt, sei es krankhaft oder durch Gehen oder durch Arbeit, darf ganz kurz (wie bei Beschreibung der Anwendung genau gesagt ist) ein kaltes Bad nehmen oder eine kalte Ganzwaschung vornehmen; er muß aber (ohne abzutrocknen) schnell trockene Kleidung anziehen und sich Bewegung machen, bis auch der Körper trocken ist. Dieses sollte doch einmal selbst die heißblütigsten Sanguiniker beruhigen und befriedigen!

## **Schwindel** bei einem Greis.

Ein Herr, 74 Jahre alt, erzählt:

„Ich habe häufig starken Schwindel und mitunter einen gewaltigen Druck auf den Kopf; zeitweilig sind meine Füße ganz

kalt, und wenn's mir im Kopf gut ist, so habe ich regelmäßig große Beschwerden im Unterleib. Stuhlgang ohne Hilfsmittel habe ich gar nie. Das Buch „Die Wasserkur" hat mich veranlaßt zur Fragestellung, ob man in meinem hohen Alter auch noch Wasser anwenden könne mit Erfolg; wenn nicht, dann übergebe ich mich ruhig meinem Schicksale in diesem Alter. Wenn es noch anwendbar ist, gehe ich in's kalte Wasser wie der Jüngste.

In 3 Wochen war der alte Herr so gut, daß er bereute, seine Berufsthätigkeit schon einem Anderen übergeben zu haben.

Die Anwendungen bestanden in Folgendem: 1. Tag: Vormittag den oberen Körper mit Wasser und Essig waschen, gleich darauf ein warmes Fußbad mit Asche und Salz, 14 Minuten lang; gleich darauf einen schwachen Knieguß. 2. Tag: Am Morgen wieder Oberguß mit 1 Gießer, gleich darauf auf nassen Steinen gehen (5 Minuten lang); Nachmittags: ein kaltes Sitzbad, 1 Minute lang. 3. Tag: Am Morgen im Wasser gehen, 2 Minuten lang. Gleich darauf die ganzen Arme in's Wasser halten. Nachmittag: 1 Oberguß, gegen Abend ein Sitzbad. 4. Tag: In der Früh im Wasser gehen bis an die Kniee (3 Minuten lang); gleich darauf die Arme in's Wasser (2 Minuten lang). Am Nachmittag: 1 Rückenguß. 5. Tag: Am Morgen 1 Rückenguß, am Nachmittag 1 Halbbad (1 Minute lang). So wurden die letzteren stärkeren Anwendungen fortgesetzt. Der Schwindel verlor sich ganz, der Stuhlgang kam in Ordnung, die schlechten Gase waren beseitigt, die allgemeine Naturwärme war wieder hergestellt und so war die Maschine wieder in Ordnung. Der Greis bekam geradezu jugendliche Frische und den besten Humor.

Es mag vielleicht auffallen, warum man bei diesem hochbetagten Mann nur eine einzige warme Anwendung genommen und nicht länger mit warmen Anwendungen verfahren.

Der Grund ist einfach dieser, weil noch ziemlich viel Kraft und Naturwärme vorhanden war; sonst hätte er durch Waschungen vom Bett wieder in's Bett entweder mit warmem Salzwasser oder mit Essig und Wasser zu einer größeren Naturwärme gebracht werden müssen. Wird die Naturwärme bei alten Leuten durch warme Waschungen erhöht und man nimmt dann versuchsweise eine kalte Waschung vor, so verschmähen sie recht bald das warme Wasser, ziehen das kalte vor, weil sie dadurch bessere Wirkung und vermehrte Naturwärme verspüren.

Ein 78jähriger Priester hatte solchen Schwindel, daß er gar nicht mehr in die Höhe schauen und nicht sicher auf dem Wege

gehen konnte; er war ziemlich beleibt. Das ganze Aussehen gab den Eindruck, daß der arme Greis keine Naturwärme mehr habe. Trotz all' dieser Gebrechen, wo man glaubte, es sei doch mit dem Wasser nichts mehr anzufangen, verjüngte sich sein Aussehen ganz auffallend. Der Schwindel verschwand, sowie alle Furcht beim Gehen, kurz der Hochbetagte wurde einer Lampe gleich, welche Aufguß zum Weiterbrennen bekommt.

Wenn ein Hochbetagter es liest, wird er fragen, was geschah mit ihm? Die Antwort lautet:

Am ersten Tage von unter den Armen ganz einwickeln, das Tuch in heißes Wasser eingetaucht, in welchem Heublumen gesotten wurden, 1½ Stunden lang. Am Nachmittag: eine Waschung mit Wasser und Essig, ganz warm. Am zweiten Tag: in der Frühe einen Fußdampf, 20 Minuten lang; gleich darauf mit frischem Wasser ganz kurz abgießen. Am Nachmittag: wieder eine Ganzwaschung wie am ersten Tage. Am dritten Tag: einen Kopfdampf (20 Minuten lang), gleich darauf einen Oberguß. Am vierten Tag: in der Frühe einen kalten Oberguß, darauf einen Knieguß. Nachmittags: ein nasses Hemd anziehen, 1½ Stunde lang. Am fünften Tag: am Morgen ein warmes Fußbad mit Asche und Salz. Nachmittags: einen Oberguß und Knieguß. Von dieser Zeit an nur mehr kalt und zwar im Wechsel: Oberguß und Knieguß Vormittags. 2 Stunden später: im Wasser gehen und die Arme in's Wasser halten. Nachmittags: bloß Oberguß. So ungefähr 6 Tage fortfahren, und es reicht aus, in der Woche 1 oder 2 Mal in der Nacht vom Bett ganz waschen und wieder in's Bett. Zu Haus ist nichts mehr nothwendig, als in der Woche 2 Mal im Wasser gehen und die Arme in's Wasser halten. In der Woche 1 Sitzbad nehmen, dies kann auch warm genommen werden. — Innerlich einen Thee von Fenchel, Schafgarbe und Salbei.

## Schwindsucht.

Wie eine Schlange im Grase oder Gerölle sich versteckt auf ihre Beute lauert, so steckt und herrscht oft schon lange die Schwindsucht im Körper, ehe sie sich zeigt. Ihr Anfang ist eine Fäulniß, die an irgend einer Stelle entsteht, nach und nach durch Vereiterung um sich greift und Organe des Körpers zerstört. Es kann dieses geschehen in der Brust, in der Lunge, in der Leber, im Unterleib, in den Nieren, im Hals, in den Luftröhren, im Kehlkopf u. s. w., an den edelsten und wichtigsten Organen. An jeder Stelle, an der solche Fäulniß sich

zeigt, treten alsbald auch Störungen ein im Blutumlauf, im Blute und in den Säften. Dem Menschen, den es trifft, ergeht es wie dem Baume, dessen Blätter anfangen, zur Unzeit gelb zu werden und abzustehen. Seine Lebensadern haben aufgehört, den Lebenssaft zu geben. Der Baum wird nicht mehr recht genährt; daher das Welken und Absterben. Und da hilft keine Sonne und keine frische Luft. Dasselbe können wir vom Schwindsüchtigen sagen. Das Blut, dieser Lebenssaft, nimmt ab, der Kranke „fällt ab", wie der Volksmund sagt, und erlischt am Ende wie ein Licht, lebensunfähig.

Hat die Schwindsucht einmal tief sich eingefressen und bereits ein Organ des Körpers zerstört, dann ist der Mensch verloren. Hat sie sich aber an dem einen oder anderen Theil des Organismus angesetzt, so kann gerade mit Wasser eine Heilung ganz leicht eintreten. Das Traurigste bei solchen Kranken ist, daß die ersten Zeichen scheinbar so unbedeutend sind. Der Kranke hat nur ein Hüsteln, das ihm auch gar nicht besonders wehe thut. Nicht einmal spuckt er aus, oder doch höchst wenig. Kommt von Zeit zu Zeit der Husten stärker, so tröstet sich der Kranke, es ist nichts weiter als ein gelinder Katarrh, hab's schon oft gehabt, wird bald wieder nachlassen. Selbst wenn der Körper welker wird, der Schwindsüchtige eine Abnahme der Kräfte spürt, immer hat er seine Entschuldigung. Der Katarrh dauert dieses Mal etwas länger; aber ich kann ja meinem Beruf doch noch vorstehen. Gewöhnlich haben derlei Kranke bei diesem Stadium der Krankheit schon mehr gelitten, als sie selbst glauben: die Blutbildung hat abgenommen, die Säfte haben sich vermindert, die kranken Stellen dehnen sich immer weiter und weiter aus. Sucht dann der Kranke nach Hilfe, so ist er sicher schon zu spät daran, und was er thut und anwendet, das thut er meistens nur zur Abkürzung seines Lebens. Ich bemerke all' dieses zur Warnung, solche Zustände, die unter dem Namen „Katarrh" die ganze Welt erfüllen, nicht zu vernachlässigen. In Fällen, in denen die Schwindsucht vorangeschritten ist, einen höheren Grad erreicht hat, versuche ich (erkläre dieses auch von vornherein jedem Patienten) mit Wasser nichts mehr anzufangen;*) denn die Natur vermag den Kampf mit dem frischen Wasser nicht mehr aufzunehmen. Das wäre ebenso thöricht, wie

*) Zahllose Versuche haben stets zu denselben Resultaten geführt: man kann lindern, den Zustand erleichtern, aber nicht helfen. Hier siegt immer der Sensenmann.

wenn ein Schwächling es versuchen wollte, einen robusten, kräftigen Mann zu meistern. Die fortgeschrittene Schwindsucht erkennt man daran, daß der Kranke ziemlich häufig hustet, mit dem Husten sehr viel Auswurf abgeht; ferner daß derselbe schwer athmet, der Appetit nachgelassen hat u. s. f. So lange der Speichel noch oben auf dem Wasser schwimmt (man stelle die Probe an), braucht man nicht alle Hoffnung aufzugeben. Sinkt er zu Boden, dann ist's meistens bei Matthäus am Letzten, zu Ende mit aller Hoffnung und Hilfe. Der Kranke soll sich in Gottes Willen ergeben und sich ruhig auf das letzte Stündlein vorbereiten.

Dagegen behaupte ich — und ich könnte dafür eine Reihe von Beispielen anführen, daß beim Beginne der Schwindsucht das Wasser als das erste und sicherste Heilmittel sich bewährt. Es erfrischt und belebt den welk werdenden Körper, wirkend wie Oel, das man in das Räderwerk der Maschine gießt; es bringt einen lebendigen Blutumlauf hervor und weckt so in dem schlaff gewordenen unthätigen Organismus neues Leben. Dann rüttelt es, wie ein Sieb die Mohnkörnchen, die faulenden Säfte auf und scheidet sie aus. Man beachte indessen wohl: es dürfen gar nie stark auflösende und stark ausleitende Anwendungen vorgenommen werden. Man muß vorherrschend auf Stärkung des Organismus abzielen, auf daß die wieder kräftig gewordene Natur selbst die faulen Stoffe ausscheide. Vor Allem erheischt die Vorsicht, daß die Naturwärme nicht geschwächt, erschöpft, vollends ausgesogen werde. Das hieße der Krankheit in die Hände arbeiten. Nur ganz kurz dauernde Anwendungen sind hier am Platze; sie sollen, wie gesagt, anregen, stärken, beleben. Ich möchte es nicht wagen, mehrere totale Anwendungen, die auf den ganzen Körper sich erstrecken, vorzunehmen, falls die Zeichen ein Fortschreiten der Schwindsucht andeuten.

Hat das Leiden im oberen Theile des Körpers seinen Sitz, so ist der Oberguß eine vorzügliche Anwendung, verbunden mit dem Knieguß, letzterer höchstens ½ Minute lang. Bei günstiger Jahreszeit wird kaum eine Anwendung und Uebung übertroffen von dem Baarfußgehen im nassen Grase. Das kräftigt den Körper am meisten, und nie darf man Furcht hegen, sich in irgend einer Weise zu schaden. Auch das Gehen auf nassen Steinen ist gut; es leitet das Blut nach unten und fördert den rascheren Blutumlauf und so die Blutbildung überhaupt. Noch sei

hier ein Wort über die Kost solcher Kranken, die mehr als Andere und zum Widerwillen stets den Refrain hören müssen: „Nur gut essen und gut trinken." Die einfachste Kost ist die beste, nichts Hitziges, Gewürzhaltiges, keine Säuren; jene Kost, welche das Kind am leichtesten ertragen kann, und bei der es im Wachsthum am besten gedeiht. Eine merkwürdige Erfahrung möchte ich nicht für mich behalten. Das sicherste und oftmals für das Vorhandensein der Schwindsucht den Ausschlag gebende Zeichen war mir, wenn der Kranke recht gern Gesalzenes aß, Salz auf Brod streute, Fleisch in Salz tauchte, mit Vorliebe nach Saurem, nach Gewürz haschte. Ein sehr gutes Nahrungsmittel ist die Milch, die vor Allem empfohlen werden soll, aber ja nicht Milch allein; sie würde dem Kranken bald widerstehen. Auch die Kraftsuppen sind sehr zu empfehlen, wieder im Wechsel, selbst wenn die eine oder andere dem Kranken besonders zusagt. Nicht zuletzt verdienen genannt zu werden recht einfache bürgerliche Mehlspeisen ohne alle komplizirte, gekünstelte Zubereitung. Das natürlichste und am wenigsten Widerwillen erzeugende Getränk bleibt stets das Wasser, vielleicht untermischt mit etwas Wein. Auch Milch, gestockte Milch, dient gut. Für Bier und Wein trete ich nicht ein. Noch eine Bemerkung möge hier Platz finden. In den höheren und höchsten Stadien dieser Krankheit treten heftigere Fieber ein mit stärkerem Schweiße und darauffolgendem Frost. Es läßt sich mit Erfolg Nichts dagegen thun. Dem Kranken indessen geschieht Erleichterung, wenn man nach dem Schweiße ihm Rücken, Brust und Unterleib mit frischem Wasser kräftig abwäscht.

Eine tüchtige Lehrerin wurde längere Zeit von einem berühmten Arzte behandelt ohne Erfolg. Da sie zuletzt in ihrem Berufe nicht mehr arbeiten konnte, erhielt sie vorläufig auf ½ Jahre Pension. Nach Verlauf dieser Frist war der Zustand um nicht viel besser geworden, der Arzt erklärte sie in seinem Zeugnisse für „unheilbar", also auch künftig als untauglich für ihren Beruf. Freunde riethen ihr das Wasser an, und sie logirte sich in einem Nachbarorte meiner Pfarrgemeinde ein. Der Patientin war es Anfangs kaum möglich, ¼ Stunde weit zu gehen, so entkräftet und geschwächt fühlte sie sich. Sie gebrauchte nach Vorschrift Wasseranwendungen, und in 4—5 Wochen war sie vollständig hergestellt. Sie hat dann um Reaktivirung angehalten, und es kostete sie nicht geringe Mühe, wieder auf ihre Stelle zu kommen. Man wollte an die Heilung nicht recht glauben. In Person stellte sie sich dem Minister, der über ihre kräftige Gesundheit staunte, noch mehr über das im Zeugniß

des Arztes stehende fatale Prädikat „unheilbar". Schon ist sie 6 Jahre wieder auf ihrem Posten, erfreut sich der besten Gesundheit und kann ihrem Berufe ungestört nachkommen. Welches Leiden die Aerzte an dieser Kranken gefunden, ob Abzehrung, ob Schwindsucht, ich hatte es nie erfahren. Alle Symptome indessen sprachen dafür, daß sie schwindsüchtig werde. Der Bruder des Fräuleins war an diesem Uebel gestorben, und ganz ähnliche Leiden seien, erklärte sie, dessen Tode vorausgegangen. Es war hohe, aber noch die rechte Zeit, der Krankheit zu steuern, und das Wasser hat ihr gesteuert. Als Heilmittel wurden angeordnet: viel Aufenthalt in frischer Luft, häufiges Baarfußgehen im Morgenthau, Bäder, von den kleinsten und schwächsten bis zu den letzten und stärksten, alle stets kalt. Dazu kam Kräuterthee und eine einfache, kräftige Landkost.

Ein Herr von Stand erzählt: „Ich war nie fest und erfreute mich zu keiner Zeit einer solcher Gesundheit, wie sie Manchem das ganze Leben hindurch geschenkt ist. Gleichwohl konnte ich meine Studien glücklich beenden, auch meinem Berufe bislang gut vorstehen. Seit ein paar Jahren ist dieses anders geworden. Wo ich hinkomme, werde ich von Jedermann bedenklich angeschaut, und oft schon drang zu meinem Ohr das leise Flüstern der Freunde: Der lebt auch nicht mehr lange. Der Gedanke an den Tod ist mir selbst kein fremder Gast mehr, ich müßte ja blind sein für all' die Anzeichen. Wie die frische Gesichtsfarbe, so sind die Kräfte geschwunden. Der Appetit, dieser beste Uhrenzeiger, deutet zur Genüge an, daß im Körper die Feder, die Lebenskraft ausgegangen, am Springen ist. Schon peinigt der recht schwere Athem, mehr noch ein Husten, der selbst Andere schreckt, sichere Boten in die ewige Heimath. Die Aerzte erklären, ich sei schwindsüchtig. Sie haben mich seit einiger Zeit aufgegeben, rathen mir aber noch, nach Meran zu reisen in ein milderes Klima. (Armer Schelm, dachte und fühlte ich, nicht einmal zu Hause, in der Fremde sollst Du sterben!) Auf der Reise nach Meran hörte ich von den Wirkungen des Wassers, und ich erkundigte mich, ob dasselbe auch für meine gebrechliche Natur etwa noch Heilkraft hätte. Sie können es versuchen, lautete die Antwort. Der Anfang war nicht leicht. Ich trug sehr warme Kleidung, und doch fror mich noch immer. Nun hieß es auf einmal: Das wollene Hemd, das Sie auf dem bloßen Leib tragen, der wollene Halsbund, doppelt geschlungen, müssen nach und nach wegfallen. Es beschlichen mich ganz eigenartige Gedanken. Wie wird's mir gehen mit einer Kleidung, die mehr kühlend als wärmend

ist? Dazu machte mich das kalte Wasser erschauern. Und es war schon so nahe. Vorsichtig und überaus maßvoll begannen die Uebungen, ganz anders, als man es sich denkt und davon sprechen hört. Und merkwürdig! Nach 2 Tagen schon konnte ich ein Wollkleid ablegen, ohne nachtheilige Folgen zu verspüren; nach 5 Tagen opferte ich mein zweites. Nach 6—7 Tagen war der wollene Halsbund auch schon gefallen. Durch die Wasseranwendungen bekam ich eine sehr angenehme Naturwärme, die sich von Tag zu Tag steigerte. Mit der zunehmenden Naturwärme nahm das schwere Athmen ab, der Husten ließ nach. Wie die Besserung, so nahm zu die freudige Stimmung der Seele. Hörte ich früher sagen: wie lange wird Der noch leben, so jetzt: aber Der gedeiht. 6 Wochen dauerte die Behandlung. Wider Erwarten und zum Staunen Aller, die mich früher gesehen hatten, trat ich nicht den Weg zur ewigen Ruhe, sondern mit neuem Leben den alten Berufsweg wieder an. Ich dankte Gott, meinem Schöpfer, für meine Heilung und auch dafür, daß er uns im Wasser ein so kräftiges und naheliegendes Heilmittel gegeben. Allen Menschen möchte ich zurufen: Lernet das Wasser und seine Wirkungen kennen und schätzen, ihr werdet vielem Ungemach auf eurer Wanderung durch's Leben entgehen und viel glücklicher und zufriedener euere Berufsaufgabe lösen. Und nach dieser Aussaat im Berufe richtet sich ja die Ernte drüben im Jenseits.

Du bist begierig, lieber Leser, zu hören, wie das Wasser bei mir angewendet wurde? Wie ein Hirtenknabe oft unter den Regen kommt, manchen Tag Guß auf Guß aushalten muß, und dadurch abgehärtet wird, so bekam mein Oberkörper täglich 2 Güsse (Obergüsse). Anfangs spielte der Wasserstrahl nur ½ Minute, nach einiger Zeit 1 Minute lang. Täglich mußte ich sodann im nassen Grase gehen oder auf nassen Steinen. Nach allgemeinem Vorurtheile meinte auch ich, mir dadurch alle möglichen Beschwerden zuzuziehen. Recht bald indessen fühlte ich das größte Behagen und ich wäre am liebsten Baarfüßler geworden. Es nahte der Spätherbst, es fiel Schnee. Ich ging 1 Minute lang im frischgefallenen Schnee. Das hört sich schauerlich an. Auch mich durchfuhr ein schauerliches Rieseln, da ich langsam Schuhe und Strümpfe ablegte. Muthig voran! rief ich mir selbst zu. Und 1 Mal gewagt war ganz (nicht halb) gewonnen. Ich überzeugte mich von der wohlthätigsten Wirkung, welche ich nie erwartete. Ich durfte auf mein Begehren dieses öfter wiederholen und kann jedem Wasserscheuen hoch und theuer versichern, in meinem Leben habe ich nie solche Naturwärme empfunden, als nach diesen

Schneepartieen. Es brennen die Füße 2, höchstens 3 Minuten von der Schneekälte; dann aber entwickelt sich eine Wärme, die den Schnee nicht mehr achten läßt. In wenigen Tagen brachte ich es dahin, daß ich nicht mehr 1, sondern 10 Minuten bis ¼ Stunde den Schneelauf fortsetzte. Gerade das Schneegehen brachte eine außerordentliche Zunahme der Kräfte und Verminderung des harten Athems. Von Katarrh zeigte sich keine Spur. Hätte man mir so etwas früher erzählt, ich hätte es für Thorheit, ja Wahnsinn, für den Ruin der Gesundheit gehalten. Während 14 Tagen verfuhr ich also. Dann hörte das Baarfußgehen auf und es blieben nur die Ober- und Untergüsse in stärkerer Form, 1—2 Mal täglich. Nach ungefähr 3 Wochen war der Organismus in Ordnung. Bis zu völliger Erstarkung vergingen wieder 3 Wochen. Statt nach Meran zu gehen und dort zu sterben, kehrte ich zurück in die liebe Heimath, um dort von Neuem tüchtig in meinem Berufe zu arbeiten."

Es kommt ein Mann und erzählt: „Mir fehlt es im Hals und in der Brust. Anfangs hatte ich einen recht starken Katarrh; dann habe ich meine Stimme fast ganz verloren, hatte Wochen hindurch ein heftiges Brennen im Hals und in der Brust, zudem häufig Fieber. Habe mehrere Aerzte gehabt, mußte vielerlei und viel inhaliren. Kleine Linderungen habe ich bekommen, aber keine Hilfe. Jetzt bin ich ganz abgemagert und kann schon lange nichts mehr thun; doch Gehen paßt mir noch am besten. Meine Füße sind immer kalt, Appetit besser als früher."

Anwendungen: 1) Täglich 2 Mal einen Knieguß oder im Wasser gehen. 2) Täglich am Morgen und Nachmittag einen Oberguß. 3) Täglich 2 kleine Tassen Thee trinken von Foenum graecum. 2) Jeden zweiten Tag ein kaltes Sitzbad, 1 Minute lang. So 3 Wochen fortmachen.

## Steinleiden.

Ein Herr K. in D. schreibt: „Ich war bereits sechs Monate sehr krank und wurde behandelt an Stein- und Nierenleiden, auch war ich stark mit Hämorrhoiden geplagt. 3 Aerzte gebrauchte ich; allein keiner konnte mir helfen. Da ich absolut keinen Dienst mehr machen konnte, stellte ich mir einen Stellvertreter ein auf ½ Jahr. Nun erfuhr ich indirekt, daß der Arzt sich geäußert hätte, daß mein Leiden nicht zu kuriren sei. Ein anderer Arzt gab mir den Rath, ich solle mich in Heidelberg operiren lassen an Stein; allein ich dachte, lieber zu Hause sterben als in einer fremden Stadt. Ich that also nichts; mein Leiden

wurde immer ärger, und ich sage Ew. Hochwürden, daß ich statt Wasser mindestens 4 Schoppen Blut urinirt habe. Ich sah ganz getrost meinem Ende entgegen und fügte mich in das schwere Schicksal. Zu Ehren der Mutter Gottes ließ ich hl. Messen lesen und dachte oft, wenn in der Nacht arge Schmerzen mich nicht schlafen ließen: Ach, wann werde ich wohl von meinem Leiden erlöst werden? Endlich hat mich der liebe Gott erhört, nachdem ich für 113 Mark 30 Pfg. Medizin und Mineralwasser schon getrunken u. s. w. Ich hörte an meinem Krankenbette von Ihrem Buche, ließ mir dasselbe kommen, begann sofort mit der Kur — in acht Tagen spürte ich keine Schmerzen mehr, mein Urin wurde so klar wie Brunnenwasser (vorher war er so trüb wie verdorbenes Bier), und heute, nach 4 Wochen, bin ich trotz meines Alters von 60 Jahren so gesund und munter wie ein 18jähriger Bursche; ja, wenn es keine Schande wäre, so würde ich auf Fastnacht tanzen. Trotzdem der Arzt nicht mehr an meine Genesung glaubte, bin ich jetzt vollständig gesund. Wäre mir Ihr Buch nicht in die Hände gefallen, ich wäre wohl schon im Grabe."

## **Stimme** (Verlust derselben).

So wichtig ist für uns Menschen die Stimme, daß wir schon etwas ausführlicher von ihr reden dürfen.

Es kommt im Leben häufig vor, daß die Stimme theilweise oder ganz verloren geht. Man weiß oft keine Ursache. Manche können noch heiser sprechen, manche aber müssen die Zuflucht zur Feder oder zum Griffel nehmen.

So kam vor 12 Jahren ein Priester zu mir, der lange Zeit Papier und Blei mit sich tragen mußte, um zu notiren, was er Anderen mittheilen wollte. Er war ganz und gar unfähig, seinem Berufe als Priester nachzukommen. Ueberall, wohin man ihm gerathen, hatte er Hilfe gesucht. Er bekam Gurgelwasser, er wurde magnetisirt, elektrisirt; man setzte Schröpfköpfe an; 14 Mal brannte man mit Höllenstein den Hals aus, so daß ein Arzt erklärte, er werde die Sprache nie wieder bekommen; solches Unheil, Narben u. s. f. hatte der Höllenstein angerichtet. Als nichts mehr helfen und kein Arzt Heilung bringen konnte, da wurde das kalte Wasser das Heilmittel, dem der Priester nächst Gott seine Hilfe verdankte. Dieser Priester schien ganz gesund zu sein. Die Gesichtsfarbe indessen war nicht frisch, vielmehr trübe und krankhaft. Schmerzen fühlte er im ganzen Körper keine besonderen; er meinte, ihm fehle nichts außer der Stimme. Wie kann ein Sprachorgan zum Sprechen

unbrauchbar sein, wenn es weder verletzt ist, noch irgend welcher Schmerz empfunden wird? Wenn ich einem ein Tuch über den Mund binde, so ist kein Sprachorgan verletzt, und doch kann der Betreffende nicht mehr reden. Thorheit wäre es, suchte ich das Uebel im Halse. Ich muß das Tuch wegnehmen, und die Rede hat wieder ihren Fluß. Die Sprachorgane können ganz gesund sein, aber verschiedene Einwirkungen, gleichsam Ueber- und Unterbindungen derselben, hindern zu sprechen. Was sind das für Einwirkungen?

Wenn ein Bächlein durch ein Thälchen läuft, und werfen die losen Hirtenbuben Steine in sein Bett und verstopfen den Lauf mit Schlamm und Erde, so ist das Wasser gehindert, seinen geregelten Lauf fortzusetzen; es muß nach rechts und links aus dem Bette weichen, Auswege suchen, Vertiefungen, in denen es weiter fließt oder sich aufhält. Gerade so geht es oft im menschlichen Organismus. Könnte man hineinschauen in dieses vieladrige Stromgebiet, so würde man sehen, daß dem Blutlaufe oft gerade solche Hindernisse gelegt werden. Die Folgen sind Blutstauungen, neue Muskelbildungen. Wer hat noch nie ein sogenanntes Ueberbein an einer Hand, am Fuße gesehen? Denke Dir nun eine solche Muskelerhöhung, oder was immer sie sei, nach Innen gebildet, wie sie drückt. Muß das gedrückte Organ nicht in seiner Thätigkeit beeinträchtigt, gestört werden? Hänge der klangvollsten Glocke einen Quersack an, aller Ton ist dahin. Und da hilft kein Brennen und kein Hämmern. — Doch zurück zu unserem stummen Herrn. Der erste Oberguß ließ mich die gewaltigen Anstauungen, fast schon Neumuskelbildungen, erkennen. Das waren die Missethäter, die mit ebenso vielen Fesseln die Sprachorgane, die Stimmbänder, gefangen hielten und an ihrer Thätigkeit hinderten. Wurden jene entfernt, so waren diese gelöst. Die Entfernung der Anstauungen geschah durch auflösende und ableitende Wasseranwendungen. Als auflösende Anwendung steht in erster Linie der Kopfdampf. Dieser erzeugt Schweiß über den ganzen Oberkörper hin. Ein kalter Abguß unmittelbar darauf wird das Aufgelöste wegschwemmen und die Natur kräftigen. Da der Patient ziemlich beleibt ist und bei solchen Personen gewöhnlich Blutandrang nach oben stattfindet, leite man das Blut mehr nach unten durch einen Fußdampf mit folgendem kalten Abguß. Diese 2 Anwendungen (die in unserem Falle zusammengehören) können in jeder Woche 1 Mal, wenn die Korpulenz ziemlich stark ist, auch 2 Mal genommen werden.

Eine zweite Anwendung, die in ähnlicher Weise im ganzen

Körper auflösend wirkt, ist der spanische Mantel. Dazu kommen kalte Bäder (1—2 in der Woche, höchstens 1 Minute lang) d. i. Halbbäder (bis unter die Arme) mit kräftigen Waschungen des Oberkörpers. 1 Ober- und Unterguß statt des Bades thun ähnliche Dienste. Diese Anwendungen, pünktlich vollzogen, und verbunden mit einer geregelten Lebensweise, — nicht zu viel sitzen, Bewegung im Freien, kleine Handarbeiten — machten Alles gut. Die ganze Maschine kam wieder in den richtigen Gang, und das Rädchen der Stimme lief ohne Pinseln und Brennen und Elektrisiren von selbst mit in der alten trefflichen Weise. Niemand hatte geglaubt, daß dieser Priester je seine Stimme wieder erhalte. In 6 Wochen war er vollkommen hergestellt, und heute noch, nach 12 Jahren, hat seine Stimme einen Wohlklang und eine Kraft, die Jeden erfreut, der sie zu hören bekommt.

Ein Priester im Quiesthale hatte seine Stimme dermaßen eingebüßt, daß er zur Pastoration seiner Gemeinde 5 Jahre hindurch einen Hilfspriester halten mußte. Innerhalb dieser 5 Jahre suchte er die berühmtesten Aerzte auf. Er inhalirte viel, die Mandeln wurden ihm ausgeschnitten, Alles vergebens. Man suchte das Leiden natürlich nur stets im Halse, bis endlich der letzte Arzt, der ihm den Hals untersuchte, erklärte, er finde im Halse absolut kein Uebel, wisse aber auch nicht, warum er nicht reden könne. Erst auf diese Erklärung hin nahm der Patient die Zuflucht zu der immer so gescheuten und gefürchteten Wasserkur. Er bekam die Stimme, noch bevor ½ Jahr vorüber war, und eine so starke Stimme, wie er sie früher nicht stärker hatte; er meinte, eine halb so starke würde auch ausgereicht haben.

Auch bei diesem Herrn fehlte in den Sprachorganen nicht das Geringste. Dagegen fand ich den Hals, wenn auch nicht in besonderer Weise, doch stärker als normal; den Oberkörper aber unverhältnißmäßig stark im Vergleiche zu den ziemlich abgemagerten Händen und Füßen. Früher hatte der Herr, wie er erzählte, öfters die Kolik, die regelmäßig nicht lange dauerte. Die Natur suchte auf diese Weise sich immer selbst zu helfen; doch konnte sie die krankhaften Stoffe nie gänzlich auswerfen. Die Koliken hörten später auf, und der Kranke fühlte bloß von Zeit zu Zeit Beengungen auf der Brust, die aber nicht besonders lästig waren. Es erging da, wie es in manchem Haushalte zu gehen pflegt. Wenn vom untern Stock des Hauses Einer in den obern Stock zu einer anderen Familie einzieht, dann gibt es Verengungen, die beiden Hausherren finden sich nicht mehr zurecht. Da hilft

kein Inhaliren, auch kein Ausschneiden der Mandeln, nicht einmal das Abschneiden des Zäpfchens, — da hilft allein das Ausziehen. Hat man den gesammten Organismus in Ordnung gebracht, dann wird die Stimme auch wieder kommen.

Dieser Kranke mußte in der Woche 1 Mal oben und unten kräftig schwitzen (Kopf- und Fußdampf), und gerade so kräftig gießen (Ober- und Unterguß). Damit sodann die aufgedunsenen Körpertheile durch die Kälte zusammengezogen würden, stieg er jede Woche 4 Mal in's kalte Wasser bis unter die Arme, so kurz als möglich, nie mehr als 1 Minute; dabei wusch er den Oberkörper kräftig ab. Dazu kam zuletzt ein spanischer Mantel. Nach 4 Wochen genügte die Hälfte der Anwendungen d. i. in der Woche 1 Ober- und Unterguß und ein Halbbad mit Waschung des Oberkörpers. Später durfte er nicht plötzlich aussetzen; er mußte längere Zeit hindurch die eine oder andere Anwendung noch vornehmen und zwar der Reihe nach, wie er sie bei der Heilung selbst vorgenommen hatte. Dazu bedarf es meist keiner besonderen Anregung.

Mit dem Gefühle der Kraftsteigerung wächst das Verlangen nach der Wasseranwendung und das Vertrauen zu derselben. Man staunt nur mehr über die wasserscheuen, empfindsamen Mitmenschen, die wohl Gesicht und Hände waschen, aber einen Höllenlärm anschlagen, wenn auf's Wasser die Rede kömmt. Habeant sibi! Sie mögen es selbst büßen.

Bei unserm Herrn kam die Stimme wieder, wie sie besser nie gewesen. Das alte Uebel kehrte nie wieder. Seit der Heilung sind heute mehr als 11 Jahre verstrichen.

Ein Studienrektor in den schönsten Jahren konnte ¾ Jahre seinem Berufe als Lehrer nicht mehr vorstehen; es fehlte ihm die Stimme. Er suchte bei den nächsten Aerzten Hilfe; dann wandte er sich an namhafte Spezialärzte. Nach wochenlangem Inhaliren, Elektrisiren u. s. w. wurde ihm erklärt, die Stimmbänder hätten ihre Elastizität gänzlich verloren. Und weil alle Einwirkung umsonst gewesen, so könne man vorläufig nichts thun, als abwarten, wie sich die Sache weiter gestalte; er solle wenigstens 1 Jahr frei von aller Thätigkeit sein und sein Sprachorgan ruhen lassen. Dieses war dem Herrn zu arg, und er nahm die Zuflucht zur Wasserkur. In 6 Tagen hatte er seine Stimme wieder, in 6 Wochen war sie so klangvoll und stark, wie in den besten früheren Zeiten. Dieses geschah vor 4½ Jahren, und der Herr darf keine Sorge haben; seine Stimme wird ihm bleiben. — Die Antwort auf die Frage,

was hat da gefehlt? will ich nicht schuldig bleiben. Das Aussehen des Patienten war wohl etwas welk, aber im Ganzen nicht krankhaft. Eines hätte etwas auffallend sein können, daß nämlich der sonst gut gewachsene Herr den Kopf etwas vorwärts geneigt hielt. Er hatte den besten Appetit, besaß die volle Naturkraft; einzig und allein die Stimmbänder sollten von der Mutter Natur so stiefmütterlich behandelt worden sein, daß sie jetzt so elendiglich verkümmerten und alle Elastizität verloren? Das ist nicht denkbar. Meine Behauptung, es fehle den Sprachorganen gar nichts, verletzte den Herrn nicht wenig, und meine Praxis, nach welcher ich kein einziges Mal in seinen Hals schaute, in dem allein doch er sich sein Hauptgebrechen denken konnte, brachte ihn fast außer Fassung und wollte ihm alles Vertrauen rauben. Ich dagegen wollte dem Herrn beweisen, daß dem Halse gar nichts fehle, daß deßhalb auch kein Mittel für den Hals anzuwenden sei, wie auch faktisch keines angewendet wurde. Wo lag die Wurzel des Uebels? Auf der obern Seite der Schulterblätter, quer über dem obern Rücken, zu beiden Seiten des 7. Halswirbels hatte der Herr ganz kleine Erhöhungen, wie kleine Pölsterlein. Wer aber nicht gesucht hätte, hätte sie auch nicht gefunden. Sie drangen etwas einwärts und drückten so auf die Sprachorgane. Der noch junge Mann wurde kräftig begossen; er bekam den Shawl, Halbbäder und den spanischen Mantel. Zuletzt reichten Halbbäder mit Waschungen des Oberkörpers aus. Die Scheu vor Wasser verwandelte sich später in ein fast zur Natur gewordenes Bedürfniß nach Wasser. Keine Woche verging mehr ohne einige Anwendungen, die frisch und wohl erhielten. Wie oft kann ich die Bekräftigung hören: Jetzt weiß ich selber, daß die Anwendungen mir gut thun; ich werde sie im Leben nie mehr aufgeben.

Gräfin N., 15 Jahre alt, erzählt: Ich hatte vor 2 Jahren Diphteritis, wie der Arzt sagte, im höchsten Grade. Auf diese Krankheit bekam ich Kopfleiden zum Verzweifeln. Nach einigen Wochen verlor ich nach einem heißen Bade die Stimme, so daß ich keinen Laut mehr geben konnte und jede Mittheilung durch Aufschreiben machen mußte. Meine Eltern suchten mir die ersten Aerzte. Ich mußte Monate hindurch inhaliren, verschiedene mineralische Stoffe einnehmen; ich wurde elektrisirt, mehrere Wochen hindurch alle Tage; mir wurden Blutegel an den Hals gesetzt, daß ich öfters in Ohnmacht fiel. Am Halse herum wurde schrecklich operirt. Mit Grausen denke ich an die Einzelheiten. Was ich Alles eingenommen, will ich nicht schildern. So ging es fort über zwei Jahre,

und schließlich erklärten einige Aerzte, ich werde an Schwindsucht sterben. Darin kamen alle überein, die Stimme könne und werde ich nie und nimmer erhalten. Wie ich fühle und was ich leide? Ich habe das ganze Jahr nicht 1 Stunde warme Füße, eiskalt sind meine Hände, eiskalt mein Kopf. Ich weiß seit Monaten kein Mittel, weder im warmen Zimmer, noch mit wärmenden Kleidern, mich zu erwärmen. Ich mag nicht essen und kann nicht essen. Was ich genieße, peinigt mich; ich möchte oft verzweifeln. Ich bin erst 15 Jahre alt, kenne aber kein so unglückliches Geschöpf wie ich.

Daß dieses arme Kind das kalte Wasser scheute, läßt sich denken. Auch die Eltern mochten nicht für das Wasser eintreten, wohl um das frostige Kind nicht auch noch damit zu quälen. Nur eine Seele nahm sich des bemitleidenswerthen Geschöpfes an, und sie suchte Hilfe beim Wasser. Ich konnte ihr solche in Aussicht stellen — wenn auch nicht in nächster Zeit, bei maßvollem Gebrauche und pünktlicher Anwendung, und zugleich mit Sicherheit erklären, daß den Sprachorganen nicht das Mindeste fehle. Hier gelte es vor Allem, den übermäßig geschwächten Körper, der nur mehr eine Ruine sei, neu zu beleben und zu kräftigen. Sobald die Normalkraft zurückgekehrt, werde die Sprache nicht lange mehr auf sich warten lassen.

Das Mädchen ist im höchsten Grade blutarm; dieses beweist die Kälte am ganzen Körper; nur auf der Brust allein fühlte es noch eine gewisse Wärme. Es muß eingewickelt werden, daß Blutbildung und richtige Circulation eintritt. Die Kranke soll bei einfacher Kost täglich 2—3 Mal die Hände bis an die Ellenbogen, die Füße bis über die Knöchel in's Wasser halten, oder noch besser im nassen Grase oder auf nassen Steinen baarfuß gehen. So widersinnig es Manchem scheinen mag, es sind dieses vortreffliche Mittel, wieder Wärme in die kalte, halbabgestorbene Natur, besonders in die blutarmen Extremitäten, die Hände und die Füße zu bringen. Gerade so muß am Körper Wärme erzeugt und neue Thätigkeit angebahnt werden. Es soll deßhalb die Kranke täglich 1—2 Mal Rücken, Brust und Unterleib kräftig mit kaltem Wasser waschen. Die ersten Versuche kosteten Ueberwindung; mit dem Erwachen der Wärme kam neuer Muth; es war gleichsam ein Frühlingswehen, das dem armseligen Körper nochmals ein Wiedererstehen ankündigte. Die Kranke that einen Schritt weiter, sie rückte mit den Füßen tiefer in's Wasser und hielt die Arme längere Zeit in das nasse Element. Aus ½ Minute wurde 1 ganze. Diese Uebungen währten ca. 8—10 Tage. Ihnen folgten gelinde Knie- und Obergüsse, je einer

jeden zweiten oder vierten Tag, der eine Vormittags, der andere Nachmittags. Mit diesen Anwendungen wurde ca. 14 Tage fortgefahren. Dann kamen täglich 1 Halbbad (bis an die Magengegend) 1 Minute lang und 1 Oberguß. Die Vertheilung, welche Anwendung Vormittags, welche Nachmittags genommen wurde, blieb sich gleich. Bezüglich der Kost mußten leichtverdauliche, für Blut- und Säftebildung günstige Nährstoffe gewählt werden: einfache, unverfälschte, durch scharfe Gewürze u. s. f. nicht verdorbene Hausmannskost. Das beste Getränk bildet Milch, wenig Bier; Hitziges sollte gar nicht genommen werden. Kraft und Stimme kamen bei unserer Patientin wieder. Um die Gesundheit und die Kräfte zu befestigen, sollen obige Uebungen noch längere Zeit fortgesetzt werden. Sie können indessen nach und nach wegfallen, je nachdem die Kräfte langsamer oder schneller wiederkehren.

Ein Mädchen mit 16 Jahren verlor ohne jede Veranlassung seine Stimme und konnte bei seiner Heiserkeit nur mit der größten Anstrengung sich verständlich machen. Es befragte Aerzte; diese verordneten Mittel; aber selbe wirkten nicht. Das Mädchen sah bei gutem Appetite blühend aus, der Kopf war voll und rund, der ganz kurze Hals ziemlich, fast zu stark gefüllt. Man merkte, daß das Athmen etwas schwer ging. Die Füße waren immer kalt. In 6 Wochen war das Mädchen vollständig geheilt. Durch welche Anwendungen? Die blühende Farbe, der volle und heiße Kopf, sowie die kalten Füße, zeigten klar an, daß der Blutandrang allzustark nach oben zielte. Daher die stärkere Ausbildung der oberen Körpertheile, vielleicht auch Anstauungen von Blut. Bei der Heilung mußte allererst gesorgt werden, daß eine gleichmäßige Naturwärme im ganzen Körper eintrat, nicht am Kopfe Hitze herrschte und an den Füßen Kälte. Das Mädchen nahm täglich 2—3 Mal ein kaltes Fußbad, höchstens 1 Minute lang, mit darauffolgender kräftiger Bewegung im Freien. Dazu ging es recht fleißig baarfuß in dem durch Thau oder Regen genäßten Grase oder auf nassen Steinen. Leiteten diese Anwendungen das Blut und damit die Wärme nach den unteren Extremitäten, so mußte durch neue Wassermittel alles Angestaute und Aufgedunsene am Kopf, Hals und Oberkörper aufgelöst und abgeleitet werden. Dazu taugen am besten während der ersten Woche täglich 1 spanischer Mantel, der in der zweiten und dritten Woche nur jeden zweiten oder dritten Tag, noch später jede Woche nur 1 Mal applizirt wurde. Nach ca. 14 Tagen wurde zur Stärkung und Kräftigung wöchentlich 1 Halbbad genommen, höchstens 1 Minute lang dauernd, mit

Waschung des Oberkörpers. Statt des Halbbades und der Waschung ließe sich mit gleichem Erfolge 1 Ober- und Unterguß anwenden. Bildung der Wärme war somit der erste, Auflösung und Ausleitung aller überflüssigen Stoffe der zweite, Kräftigung der Natur der dritte Theil des Heilverfahrens. Der Körper nahm zu an Kraft, die Stimme wurde reiner und klangvoller, als sie früher gewesen, für den Gesang, worin das Mädchen sich soeben in besonderer Weise übt, geradezu ausgezeichnet.

## Typhus.

Wie bei der Blatternkrankheit die Blattern, die Geschwüre nach Außen dringen, so bilden sich beim Typhus Geschwüre nach Innen. Je nach den Standorten dieser Geschwüre spricht man von Kopftyphus und von Unterleibstyphus. In manchen Erkrankungsfällen setzen sich zwar Geschwüre an; sie kommen aber nicht zur Entwicklung, wie es ja auch z. B. Blutgeschwüre gibt, welche eine zeitweilige Entzündung zeigen, dann aber wieder gänzlich verschwinden. Diese Art Typhus hat einen eigenen Namen, auf den bei Landleuten aber nicht viel ankommt. Ich lasse ihn deßhalb weg.

Was die Heilung betrifft, so hat man vor Allem ein Dreifaches zu merken:

Für's Erste, daß man die Fieberhitze nicht zu weit kommen lasse, es könnte sonst alle Kraft und aller Saft des Körpers elendiglich verbrannt werden;

für's Zweite, daß die Geschwüre, wenn schon solche vorhanden sind, ich sage am besten aufgelöst werden, oder daß, wenn sich noch keine Geschwüre gebildet haben, der Bildung derselben vorgebeugt werde, mit andern Worten, daß der die Geschwüre füllende Giftstoff ausgeleitet werde;

für's Dritte, daß dieser Giftstoff möglichst schnell seinen Abschied aus dem Körper erhalte.

Kein Mittel wird sich zu dem dreifachen Zwecke tauglicher erweisen und sicherer, als das Wasser: es kühlt, es löst auf, es wäscht aus.

Johann ging zur Leiche seines Bruders, der am Typhus gestorben war. Unvorsichtiger Weise zog er ein Kleidungsstück des Verstorbenen an, und nach wenigen Tagen erfaßte auch ihn der Typhus im höchsten Grade. Groß war die Hitze, noch größer die Bangigkeit. Neben die Bettlade hatte sich Johann rasch eine Wasserkufe stellen lassen. Sobald die Hitze und die Bangigkeit

recht fühlbar wurden, ging der Kranke in's Wasser auf höchstens 1 Minute. Er setzte sich in die Kufe, so daß das Wasser bis in die Magengegend reichte, wusch schnell mit einem groben Handtuche den Oberkörper, zog rasch, ohne abzutrocknen, ein frisches Hemd an und legte sich wieder in's warme Bett. Er fühlte sich wie neugeboren. 3 Tage that er also, jeden Tag 3—5—6 Mal. Eine Uhr hatte er zu diesem Zwecke nicht nöthig. Die Fieberhitze war ihm die Badeuhr: den ersten Tag zeigte sie auf 6, den zweiten auf 3, zuletzt auf ein 1 maliges Eintauchen. In 5 Tagen war alle Gefahr vorüber. Doch jetzt ergriff der Typhus die Frau des Genesenden. Sie wandte dieselbe Kufe, welche der Mann gebraucht hatte als Badewanne an. In wenigen Tagen war auch bei ihr das Uebel geheilt.

Das Getränk beider Kranken bildete das Wasser, auch gestandene (geronnene) Milch. Gegessen wurde gar nichts, bis gewecker Appetit eintrat. Dann spazierte bei den armen Leutchen auf: Brodsuppe, Milchsuppe, Brennsuppe, auch ein Kartöffelchen, selbst zwei schadeten nicht im Geringsten. Nach wenigen Tagen erfolgte die Rückkehr zur gewöhnlichen Kost.

Max, ein halber Riese, besuchte den am Typhus erkrankten Schwager Johann; er glaubte, so eine Krankheit könne ihm nichts anhaben. Nach acht Tagen indessen bricht die Riesenkraft, und der Heldenmuth macht sich Luft in Jammertönen. „Ich kann nicht mehr gehen, nicht mehr stehen; mich drückt's, und nach allen Seiten thut's mir weh." Er hat den Typhus gefangen.

Eine Badewanne besaß Max nicht, wohl aber ein größeres Holzgefäß. Da kniete er hinein und wusch sich mit einem rauhen Handtuche und dem kältesten Wasser (in circa 1 Minute) den ganzen Körper, so oft die Hitze einen hohen Grad erreichte.

8 Tage setzte er diese Kur fort. Nach 6 Tagen verlangte er schon nach der Suppe; nach 10 Tagen stand er auf und hatte in kurzer Zeit die verlorenen Kräfte wieder erlangt. Der Genesene ward später andern gleichfalls an Typhus Erkrankten ein kundiger Lehrmeister.

Zu einer Zeit, in welcher innerhalb 5 Wochen ungefähr 20 Personen durch die oben beschriebenen Anwendungen geheilt und gerettet wurden, erbte auch ein 2jähriges Kind den Typhus. Niemand hatte geglaubt, daß das zarte Geschöpflein dem Tode entrinnen würde. So oft es recht jammerte und weinte, tauchte es die Mutter bald in etwas (durch warmes Wasser) gemildertes Wasser, mit folgender rascher Abwaschung, oder sie wickelte das Kleine in lauwarmes Wasser getauchtes Linnen ein. Nach 12 Tagen war das kleine Wesen wieder frisch.

Solchen Kranken, die leicht ein erstes Erschrecken ganz von dem kalten Wasser abwendig machen könnte, gestatte ich sehr gerne gemildertes, etwas gewärmtes Wasser zu den Anwendungen, lediglich aus dem soeben angegebenen Grunde. Immer bleibt im Allgemeinen das frischeste Wasser das zur Anwendung beste, sei es Brunnen-, Bach- oder Quellwasser.

Ein Mädchen wird aus dem Institute heimgeschickt. Es klagt über heftiges Kopfweh, raschen Wechsel von Hitze und Kälte und ziemlich starkes Abweichen. Zum Arbeiten, Gehen ist das Kind unfähig.

Am ersten Tage wusch man der Kranken 3 Mal Rücken, Brust und Unterleib, und band 1 Mal 2 Stunden lang ein nasses Handtuch auf den Unterleib. Den zweiten Tag nahm sie Halbbäder mit Waschung des Oberkörpers, so oft die Hitze dieses verlangte. Am dritten Tage genügten bereits 2, am vierten 1 solches Halbbad. Das Kind war außer Gefahr und schnell wieder frisch.

Mehr denn ein Dutzend Fälle könnte ich aufführen, in denen Kranke, die nach allopathischen und anderen Methoden behandelt wurden, schließlich so armselig, so blut- und säftearm, so aufgezehrt wurden, daß sie sich gar nicht mehr recht erholten. Die fatalen Betäubungsmittel, das theure Chinin u. s. w. hatten den Magen insbesondere in den miserabelsten Zustand gebracht.

Solchen überaus geschwächten Typhus-Rekonvaleszenten rathe ich gewöhnlich, sie sollen 3—4 Mal im Tage 1 kleine Tasse Wermuththee trinken, bald werden sich reichliche und gute Magensäfte bilden; dann mögen sie sich täglich 3—4 Mal Rücken, Brust und Unterleib kräftig mit Wasser und Essig waschen lassen.

Freilich gehört eine große Entschlossenheit dazu, besonders wenn der Herr Patient den sogenannten gebildeten Kreisen angehört, das allgemein gefürchtete Wasser anzuwenden. Zarten Seelen, welchen diese mit gewisser Vorliebe sogenannte „Roßkur" leise Ohnmachtsanfälle bereiten könnte, gebe ich den Rath, sie mögen einen Schwamm nehmen, ihn in kaltes Wasser eintauchen und sich damit Brust und Unterleib waschen, wie sie jeden Morgen sich Gesicht und Hände waschen. Thun sie dieses nur 1 Tag lang, sie werden recht bald die wohlthuenden Wirkungen verspüren und mit Muth und Vertrauen auch ihren Rücken und die anderen Körpertheile dem Wasser anbieten.

Wem auch Solches zu hart, zu arg und zu mühsam ist, der thue, wie er wolle. Die Folgen hat der Patient selbst allein zu tragen.

Große Angst befällt die Vorsteher einer Anstalt, wenn in einem Hause oder gar in einem Institute so eine ansteckende Krankheit aufkommt. Ohne Uebertreibung behaupte ich: Wenn in einem Schlafsaale 10 Kinder liegen, und es bekommt eines den Typhus, sicher wird bei dieser Behandlungsweise mit Wasser kein zweites Kind angesteckt werden. Die Ansteckung geschieht ja meistens durch die ungesunde Ausdünstung des Körpers. Nach unserer Methode aber saugen die nassen Tücher diese ein und ersticken so die Ansteckungsstoffe im Keime. Bei stets erneuerter reiner Luft ist der Athem nicht besonders zu fürchten. Daß die Excremente solcher Kranken stets so schnell als möglich entfernt und, wenn immer thunlich, an separaten Orten ausgeschüttet werden, versteht sich von selbst.

## Typhus (und seine Folgen).

Ein Franzose von Stand schreibt wörtlich: „Während mehrerer Jahre litt ich an Rheumatismus und hatte einen sehr starken Nasen- und Rachen-Katarrh, der mir die eustachische Röhre angriff und dadurch das Gehör beschädigte.

Anno 1877 und 1878 nahm ich während 2 Monaten Douchen von Schwefelwasser in Aix-les-bains in Frankreich, aber ohne den geringsten Erfolg.

Anno 1879 rieth man mir, den Lebenswecker von Baunscheid zu probiren; ich folgte diesem Rath und unterzog mich 5 bis 6 Wochen lang einem wahren Martyrium; denn jede Woche setzte man mir diesen Lebenswecker auf den ganzen Rücken, in's Genick und hinter die Ohren. Dieses brachte die schöne Wirkung hervor, daß mein nervöser Zustand und mein Katarrh wenigstens um die Hälfte zunahm!!

Im Juli 1879 ging ich zum besten Ohrenarzt in Straßburg; auch dieser fand kein Mittel, meinen Nasen- und Rachenkatarrh zu beseitigen. Da mein Gehör krank war und der Katarrh sich immer mehr fühlen ließ in der eustachischen Röhre, so suchte ich überall nach einem Arzt, der mir helfen sollte. Durch eine besondere Gelegenheit kam ich nach Aachen, wo Dr. Schw. (Kehlkopfarzt) mir angerathen wurde. Dieser versuchte, binnen 3—4 Wochen mich zu heilen durch Aetzen mit Höllenstein. In der dritten Woche bekam ich den Typhus, wie ich meine, in Folge der allzugroßen Nervenreizung, welche das Aetzen des Höllensteins mir verursachte. Es war der schlimme Fleckentyphus, der mich so heftig angriff, daß ich 41,2 Grad Fieber bekam. Als Blutungen eintraten, verzweifelte man an meiner Rettung. Von den vielen Einspritzungen verschiedener Giftmittel will ich hier gar nicht reden.

Nach 6 Wochen kam ich wieder zum Leben zurück; aber eine vollständige Genesung trat nicht ein. Seit dem Typhus (Spätjahr 1879) war ich in einem fortwährend leidenden Zustande; Magen und Unterleib waren sehr angegriffen. Die leichtesten Speisen thaten mir wehe, und Stuhlgang hatte ich nie ohne Klystier. Ich war so reizbar, daß ich mir bei der geringsten Aufregung nicht zu helfen wußte. Nie konnte ich vor 12 Uhr Nachts zur Ruhe kommen. In Folge des Typhus hat auch mein Katarrh und die Ohrenkrankheit sehr zugenommen. Fast war ich taub geworden.

Anno 1880 ging ich nach Paris zu dem berühmten Ohrenarzt Dr. D. — ohne Erfolg. Von Paris ging ich nach Lyon zum Ohrenarzt Dr. J., Alles ohne den geringsten Erfolg.

Alles Inhalieren, alles Aetzen, das ich wieder während 5—6 Wochen anwandte, half nichts. Anno 1881 brachte ich 5 Monate im Spital von Straßburg zu. Der Arzt wollte vor Allem den Magen und Unterleib heilen. Aber man wußte mir schließlich nichts weiter zu verordnen, als ein Milchregime, mit dem ich 4 Jahre lang erbärmlich durchkommen mußte."

Soweit der Kranke, der, als er bei mir ankam, nur noch einer wandelnden Leiche glich. Mag wohl das Wasser in solchen verzweifelten und veralteten Fällen noch Hilfe, wenigstens Linderung bringen?

Wir antworten mit einem kühnen „Ja". Die ersten Anwendungen müssen selbstverständlich auflösender Natur sein und besonders auf Kopf und Füße wirken. Nebenbei muß auf Auflösung im Innern eingewirkt werden. Auch stärkende Anwendungen können dazwischen hineinfallen. Die Anwendungen waren der Reihe nach ungefähr folgende: Kopfdampf, 24 Minuten lang, mit darauf folgendem Ober- und Unterguß, Fußdampf, Ober- und Unterguß, kurzer Wickel, Kopfdampf, Ober- und Unteraufschläger, kurzer Wickel, warmes Bad mit einem Wechsel in's kalte Bad, Kopfdampf, Ober- und Unteraufschläger. Auf jeden Tag fiel 1 oder (je nach Befinden des Patienten) 2 Uebungen. So wurde 3—4 Wochen lang fortgefahren. Darauf folgten einige Zeit hindurch wöchentlich noch 2 Ganzwaschungen, am besten Nachts vom Bette aus, außerdem jede Woche 1 Halbbad, 1 bis 2 Minuten lang. Nach Innen beschleunigten die Heilung 2—3 verschiedene Theen, die abwechselnd genommen wurden.

Die Theen bestanden aus Mischungen von Schafgarbe, Salbei, Johanniskraut, 3—4 Mal in der Woche 1 Tasse; von Wachholderbeeren, Spitzwegerich (ebenso genommen).

2 Bemerkungen erachte ich an dieser Stelle noch für angebracht. Bei unserem Falle war besonders auf reichliche Transpiration zu sehen, da viele der im Krankenbilde erwähnten Störungen, wie die verzerrten Gesichtszüge und die aufgedunsene, schwammige Masse klar auf Anstauungen und Verhärtungen schließen ließen, die zum Theil nach Außen sichtbar zu Tage traten, zum Theil versteckt im Innern lagerten.

Bei den Anwendungen findet sich der Fußdampf nur 1 Mal, der Kopfdampf öfters. Warum das? Der Kopf war aufgedunsen, die Füße der Hünengestalt spindeldürr. Auf den Kopf durfte der Dampf, ohne Schaden fürchten zu müssen, wiederholt wirken — er fand sein Arbeitsfeld. An den Füßen war nichts zu thun, sie waren schon mager genug, und die verlorene Wärme an denselben mußte durch andere Mittel wieder hergestellt werden. In derlei Fällen läßt sich mit den Dämpfen, die stets Vorsicht erheischen, nicht spassen. Bis zur Schwindsucht haben derlei geschwächte Naturen ohnedieß nur 1 Schritt.

Der Herr schied mit großem Danke und in sichtlicher Besserung.

## Unterleibsverschleimung.

Es kommt ein Herr und erzählt: „Ich habe beständig große Schmerzen in der Nierengegend; es wird mir oft fast unerträglich. Die Aerzte, deren ich mehrere hatte, erklären es als Nierenleiden und Anschoppungen im Unterleibe; ich fühlte auch stets mehr oder weniger starken Drang nach Oben, hatte viel Reiz zum Erbrechen, heftiges Kopfleiden, viel Schwindel, weiß mich oft kaum recht zu halten, viel Säure im Magen; es geht sehr wenig Urin ab; ohne Fußschmerz bin ich gar nie, und stehen kann ich nur ganz kurze Zeit. Ich habe viel Schweiß und große Müdigkeit; meine Gesichtsfarbe ist stets abgestanden. Ich bin etwa vierzig Jahre alt."

Der gute Herr hatte wirklich allen Muth verloren, und weil alle Medikamente ihm nichts nützten, suchte er Hilfe durch's Wasser.

Die Anwendungen waren folgende: 1) Täglich 2 Obergüsse und Kniegüsse; 2) Täglich 1 Rückenguß und 2 auch 3 Mal täglich im Wasser gehen, öfter 1 bis 2 Stunden lang auch im nassen Gras. Es war warme Sommerszeit; deßhalb konnten die Anwendungen verdoppelt werden. Es ging außerordentlich viel Urin ab; der Brechreiz ließ schon am zweiten Tage nach; die Farbe änderte sich, und wie neue Frische, so trat auch neuer Muth und neues Leben ein. In 14 Tagen war er vollständig hergestellt. Wäre die Sommerszeit nicht gewesen, hätte die Kur vielleicht 14 Tage länger gedauert.

## Verbrennungen.

Ein Bauernhaus brannte nieder. Der Bauer fiel bei der Rettungsarbeit in's Feuer und verbrannte sich Gesicht und Hände derart, daß er Jedermann unkenntlich wurde. Der Arzt überlegte die Brandstellen, auch den total verwüsteten Haarboden mit mehreren Pflastern. Von den Fingern und dem halben Arm hingen Haut und Fleisch in Fetzen herunter. In halber Verzweiflung und in rasenden Schmerzen flehte der Unglückliche um den Tod, daß er doch erlöst würde. Der Arzt erklärte eine Heilung für ein Ding der Unmöglichkeit.

Der Zufall wollte, daß der zuständige Pfarrer gerade verreist war. Für ihn übte ich während 3 Tagen die Pastoration in der Gemeinde aus, und dieses führte mich zu dem verunglückten Manne. Ich konnte den Jammer nicht ertragen, sann hin und her, das überaus traurige Schicksal zu erleichtern und dem jungen Verunglückten wenigstens insoweit zu helfen, daß er ruhiger sterben könne. Ich ließ all' die kleinen, steif angepappten Pflästerchen entfernen, rührte rasch mit einer Feder aus rohem Eiweiß, Leinöl und saurem Rahm einen Brei an und trug, um den Zutritt der äußeren Luft abzuschließen, diese Salbe möglichst dicht auf die leidenden Stellen auf. Darüber legte ich abgenutzte, leinene, deßhalb recht weiche, nasse Lappen und als Zudecke obendrauf, ebenfalls gut aufliegend und anschließend, ein trockenes Tuch. Nach je 2 Stunden wurde das trockene Tuch sachte weggehoben, mit einem Schwamme das nasse Tuch von Neuem schonend aber kräftig angefeuchtet, um das Trocknen und überaus wehethuende Ankleben zu verhindern. Morgens und Abends mußte stets auch der feuchte Lappen entfernt und so schnell wie möglich zum alten Brei neuer aufgetragen werden. Kaum glaublich ist es, in welch' kurzer Zeit der Verunglückte wieder hergestellt wurde. Die erste Anwendung schon bot mir viel Trost und ließ den Hoffnungsstern von ferne leuchten; doch behielt ich's für mich. Nach $\frac{1}{4}$ Stunde nämlich legten sich schon in etwas die fürchterlichen Schmerzen, und die drohenden Krämpfe, welche jenes bekannte unheimliche Zucken am ganzen Körper als bevorstehend ankündigte, wurden abgewendet.

Nach Innen ließ ich täglich 2 Mal 1 Löffel kühlendes Baumöl geben. Salatöl hätte dieselben Dienste gethan. Unter der luftdicht abschließenden Decke bildete sich merkwürdig schnell eine frische Haut. Die streng gehandhabte Reinlichkeit — nach den ersten Leidenstagen schon wurde täglich ein paar Mal mit lauem Wasser aller Eiter sorgfältig entfernt

— half mitarbeiten. In 14 Tagen war der Bauer fast hergestellt. Der Arzt selbst erklärte, er halte die Heilung fast gleich einem Wunder. Nie hätte er an die Möglichkeit geglaubt, derlei gewaltige Brandschäden zu heilen.

Einem Dienstboten wurde von einer Camphinflamme die eine Hälfte des Oberkörpers, wie mit dem Zirkel abgemessen, so entsetzlich verbrannt, daß ein Arm, die halbe Brust und eine Seite des Kopfes nur mehr schwarze, mit gelben und rothen untermischte Brandflecken zeigten und die Haut überall weggestreift werden konnte. Der Anblick war schrecklich, und der Unglückliche litt verzweiflungsvolle Schmerzen. Genau das Verfahren wie oben rettete ihn und schenkte ihn in 4 Wochen seinem Berufe und Hausherrn wieder.

Abschluß der äußeren Luft, Feuchterhalten der aufgelegten Tücher, neues Auflegen der kühlenden Masse, große Reinlichkeit sind die Haupterfordernisse und Hauptbedingnisse zu sicherer und schneller Heilung von Brandwunden.

Als Hausmittelchen bei kleineren Brandwunden (für Köche und Köchinnen ist dieses besonders wichtig) gelten in erster Linie Sauerkraut und Krautwasser. Ersteres wird frisch von der Krautstande weg auf die verbrannte Stelle gelegt und überbunden. In letzteres tauche man 3—4 Mal im Tage den überlegten Lappen und binde denselben gut zu. Sollte reines Krautwasser zu scharf sein (zu stark beißen, brennen), so verdünne man es mit gewöhnlichem Wasser. Manche geben Kartoffeln, die gerieben aufgebunden werden, manche dem Lein- oder anderem Oel, das 1 Mal aufgetragen und mit Wollwatte luftdicht abgeschlossen wird, den Vorzug. Alle diese Mittelchen sind gut.

Eine beim Kochen beschäftigte Person hatte das Unglück, mit siedendem Wasser und durch das von unten auflodernde Feuer die Hand und den Arm bis zum Ellenbogen sich zu verbrennen. Aerztliche Hilfe war alsbald zur Stelle, aber trotz der sorgfältigsten Behandlung konnte nach vielen Wochen die Wunde nicht geheilt werden. Nun griff die Person zu den von mir angegebenen Mitteln, welche schon fast nach einem Tage die Schmerzen stillten und die Heilung einleiteten und allmählig herbei führten.

Die Anwendungen waren: 1) Die ganze Brandwunde wurde mit Eierklar (Eiweiß) und Oel so dick wie möglich aufgetragen und mit einem feuchten Lappen überwunden; die ersten Tage 2 Mal frisch wiederholt. 2) Alle Verbrandung, Säfte und Unrath wurden durch angeschwellte Heublumen ausgeleitet und aufgesaugt. Es bildeten sich bei der Heilung mehrere Geschwüre; um diese

auszuleiten, wurde gekochtes foenum graecum angewendet. Mit diesen Mitteln im Wechsel wurde die Hand, die man für verloren hielt, wieder in den rechten Zustand gebracht.

## Veitstanz.

Ein Vater erzählt: „Ich habe eine Tochter, die jetzt 10 Jahre alt ist und die von klein auf nie ganz gesund war. Das Zahnen war für das Mädchen so hart, daß man glaubte, sie müsse sterben. Zudem wurde ein Fuß dünner als der andere. Jetzt hat dieses Mädchen den Veitstanz; es kann nicht essen und nicht schlafen, und es ist schauerlich anzusehen, wenn die Krämpfe kommen. Ich habe bei vielen Aerzten Hilfe gesucht; aber der Zustand wurde immer schlimmer."

„Guter Mann, siedet Grummet ½ Stunde lang mit Wasser, nehmt ziemlich viel, daß das Wasser recht dick wird, thut etwas Salz daran, taucht ein grobes Hemd in das Wasser, windet es aus und zieht es so dem Kinde an; wickelt dann das Kind in eine Wolldecke gut ein, und laßt es 1½—2 Stunden darin liegen; wenn es schläft, bis es aufwacht, auch wenn die 2 Stunden vorüber sind. Macht es 8 Tage hindurch täglich 2 Mal so, dann bringt Nachricht!"

Nach 8 Tagen kam der Mann und erzählte: „Das Mädchen hat einen fürchterlichen Ausschlag am ganzen Körper, besonders auf dem Rücken und auf der Brust, aber es wird ganz heiter, es thut ihm nichts mehr weh, die Krämpfe sind beseitigt, und das Mädchen kann gut schlafen, bekommt schon Appetit. Was soll ich jetzt noch weiter thun?"

Antwort: Gebt dem Kinde alle 3 Tage das Hemd nochmal an, wie bisher; und noch 14 Tage so fortgemacht, wird das Kind gesund sein. Gebt ihm auch noch diese Tropfen jeden Tag ungefähr 20 Tropfen in Wasser, wie bisher. (Die Tropfen sind aus Wermuth, wie in der Apotheke [sieh II. Theil] angegeben ist.)

## Vergiftungen (des Blutes).

Joseph schlachtete eine Kuh und schnitt sich mit dem blutigen Messer eine tiefe Wunde in den Daumen. Er achtete nicht darauf, bis sich heftige Schmerzen einstellten und die Hand so anschwoll, daß er die Finger nur mehr mit großer Mühe bewegen konnte. Die Hitze stieg, und bald zeigten sich gelbliche und bläuliche Flecken an Finger und Hand. Ein Arzt gab ihm Mittel zum Waschen und Unterbinden. Allein die Schmerzen, die schon bis zum Ellenbogen reichten, wurden immer unausstehlicher, und der Arme fühlte recht gut, daß eine krampfartige Entzündung im Innern immer weiter fresse wie Feuer.

Man rief mich. Ich rieth Hand- und Armdämpfe, 4 Mal des Tages, je ½ Stunde lang zu nehmen. Außer dieser Zeit wand er die Hand bis über die Ellenbogen in angeschwellte Heublumen.*)

Alle 1½—2 Stunden, d. i. jedesmal, so oft der Schmerz sich in besonders fühlbarer Weise steigerte, wurden die Heublumen erneuert, d. i. neu angeschwellt und neu aufgelegt. Dieses Verfahren brachte nicht allein Linderung, sondern gänzliche Heilung. Das Umsichgreifen des unheilverkündenden Brandes hörte am Abende des ersten Tages auf. Die ganze Entzündung war nach 4 Tagen beseitigt.

Ein Herr schnitt sich ein Hühnerauge aus, das entzündet war, und ahnte nicht das Geringste. In wenigen Tagen war die Entzündung derart, daß offenbare Zeichen und Schmerzen einer Blutvergiftung vorhanden waren. Viele, die Aehnliches mitangesehen, hielten den Armen für verloren.

Der Patient nahm täglich 2 Fußbäder von abgebrühten Heublumen (dieselben sollen im Fußbade mitgegeben werden), und täglich wurden die Füße ein paar Mal, je auf 2 Stunden, mit Tüchern, in Absud von Zinnkraut getaucht (jede Stunde neu einzutauchen), umwunden. Da am Körper schon Spuren der Vergiftung offenbar wurden (schlechtes Aussehen, Appetitlosigkeit), kamen zu obigen Partialanwendungen täglich 1 Waschung des Oberkörpers und 1 Unterwickel von 1½ Stunde. In wenigen Tagen war der Herr außer Gefahr, in 10 Tagen gesund. Er trank täglich 2 Tassen Wermuth- und Salbeithee (beide Kräuter gemischt).

Auch derlei kleine Fußgebrechen erheischen große Vorsicht. Als Präservativmittel kenne ich keine besseren als öfteres Baarfußgehen (wenn es im äußersten Falle auch nur im Zimmer geschähe, z. B. 15—30 Minuten vor Schlafengehen) und häufigere kalte, für schwächere Leute lauwarme Fußbäder. Die Reinlichkeitspflege der Füße ist ein wichtiges Kapitel in der Gesammt-Gesundheitspflege des Körpers.

Ein korpulenter Pfarrer wollte seinen dicken Hals durch Jodsalbe, die ihm der Arzt verordnet hatte, wieder in die normale Verfassung bringen. Um schneller zum Ziele zu kommen und dem Kropfe sobald als möglich zu entrinnen, griff er viel zu tief in den

*) Heublumen werden mit siedendem Wasser angeschwellt, gut ausgedrückt und auf ein Tuch gebreitet, darauf legt der Patient die Hand, und diese wird so umbunden, daß sie mitten in die feuchtwarmen Heublumen zu liegen kommt.

Jodsalbentopf. In kurzer Zeit magerte der kräftige Herr so ab, daß er kaum mehr die Hälfte Körpergewicht hatte. Der Arzt erklärte ihn für aufgegeben, weil das Jod das Blut vergiftet habe.

In solchen Fällen war der „Wasserpfarrer" dann immer gut genug; ich sage dieses ohne alle und jede Anzüglichkeit und ohne jede Bitterkeit. Es soll ein Scherz sein! Der Kranke bekam warme Bäder mit Absud von Fichtenreisern von 28—30° R. mit folgender kalter, aber rascher Abwaschung, Ober- und Unteraufschläger, den Ober- und Unterguß, den Unterwickel in Absud von Fichtenreisern getaucht, jeden Tag 2 Anwendungen in der bezeichneten Reihenfolge. Daneben soll er baarfuß gehen im bethauten Grase. Nach Innen wirkte gut täglich 1 Messerspitze Kreidemehl oder gelöschten Kalkes, in 1 Schoppen Wasser gut aufgelöst, in 3—4 Malen zu trinken; gleichfalls täglich 1—2 Löffel Provenzer-Oel, daneben einfache, kräftige Hausmannskost. — Das Wasser hat auch in diesem Falle seine Dienste gut gethan.

## Verstopfung.

Gibt es viele Leute, die häufig an Diarrhöen leiden, so gibt es noch eine weit größere Anzahl von solchen, die mit hartem Stuhlgang geplagt sind, daher zu Mitteln ihre Zuflucht nehmen müssen, welche freilich auf den Stuhlgang wirken, deren Ende aber meist Verderben ist. Kühn kann man sagen: Je länger Jemand solche Mittel gebraucht, umsomehr leidet die ganze Natur. Wer möchte die Unzahl von Mitteln nennen, die zum Laxiren und zur Beförderung des Stuhlganges verwendet werden? Ich kannte einen Bader, der weit und breit den Ruf hatte, die Leute gut auszureinigen. Was that er? Er nahm sehr häufig Gansdr..., sott ihn ab, und mit diesem Absud bediente er die geehrten Kunden. Noch Anderes könnte ich auf Verlangen berichten. Mundus vult decipi! Die Welt will einmal betrogen werden! Doch das galt hauptsächlich den „dummen Bauern". Die vornehme Welt wird schon anders behandelt. Unzählige Fläschchen mit verschiedenem Mineralwasser werden da täglich durch den Körper gejagt, und in der That, sie bewirken die reichlichsten Stuhlgänge. Mir brachte einst ein Kranker ein gewaltiges Quantum Quecksilber, das er eben aus dem Leibstuhle genommen. Es wurde ihm eingegeben, um Stuhlgang zu bewirken. Wie viele Morisonspillen wurden seiner Zeit verschluckt, und wie viele Menschen haben viel zu früh ihr Grab gefunden! Kaum wird an irgend einer Krankheit

so mannigfaltig und so unglücklich operirt und probirt, als wenn es sich um harten Stuhlgang handelt. Und meistens ist die Folge, daß, je mehr und je länger man anwendet (und zuletzt erfolgt kein Stuhlgang mehr ohne Abführmittel), die Noth stets um so größer wird. So klagte mir noch gestern Abend ein von der Medizin gänzlich verlassener Mann, daß nicht 1 Tag vorübergehen dürfe, wo er nicht ein Klystier oder sonst drastische Mittel nehmen müsse, um den nothdürftigsten Stuhlgang zu haben. So weit haben ihn diese leidigen Hilfsmittel (?) gebracht, und der Mann zählte noch lange nicht 40 Jahre.

Es ist ein großer Fortschritt der Medizin unserer Zeit, daß sie all' die gewaltsamen Mittel verpönt, und viele Aerzte — man muß es zu ihrem Ruhme sagen — haben hunderte von sogenannten Geheimmitteln chemisch zerlegt und allen Vernünftigen den Betrug aufgedeckt. Dennoch schleicht das Gespenst der Geheimmittelei noch in 1000 Familien ein und richtet Schaden an.*)

Wem es an Stuhlgang fehlt, dem fehlt es meistens im ganzen Organismus, nicht bloß im Magen oder in einem anderen besonderen Körpertheil, und ich lebe der festen Ueberzeugung, die eine große Anzahl von Fällen mir stets bestätigte, daß wieder das Wasser das allersicherste und das unschädlichste Heilmittel ist, das auf Gottes Erde gefunden werden kann. Es hilft, indem man es nach Innen anwendet und von Außen wirken läßt.

Eine der ersten Fragen, die der Arzt an den Kranken stellt, lautet: wie ist's mit dem Stuhlgang bestellt? Ist der Stuhlgang geregelt, so hat man das erste Zeichen der Gesundheit; ist der Stuhlgang ungeregelt, so ist's ein Zeichen einer beginnenden Krankheit, und wird einem ungeregelten Stuhlgang nicht abgeholfen, so geht man früher oder später einer schweren Krankheit entgegen, vielleicht dem frühen Tode.

Wenn es im Sommer lange nicht mehr regnet, wird die Erde trocken und spröde. Wenn im Körper die nothwendige Feuchtigkeit, Flüssigkeit nicht ordnungsgemäß verarbeitet ist, und sich irgendwo Hitzen bilden, so tritt auch im Körper gleichsam Trockenheit ein und deren unausbleibliche Folgen.

Vor vielen Jahren schon nahm man zur Heilung dieses

---

*) Mehrere Kalender, auch Zeitungen und Zeitschriften der letzten Jahre brachten Verzeichnisse von und Warnungen vor hunderten solcher Mittel. Viele derselben sind als Schwindel gebrandmarkt, die den Käufern beziehungsweise Betrogenen vielfach theuer zu stehen kommen an Geld und an der Gesundheit.

Uebels seine Zuflucht zur Wasserkur, zum Wassertrinken. Ich selbst habe Leute gekannt, die täglich 3, 4—6 Maß Wasser tranken. War das gut? Es war des Guten zu viel, und der größere Theil der sich brüstenden „Wasserhelden" hat sich mehr geschadet als genützt. Der Körper hielt diese unvernünftige Wassertortur nicht lange aus. Mein Grundsatz ist: Wer am gelindesten mit Wasser einwirkt, kurirt am sichersten und besten.

Wer an hartem Stuhlgang leidet, nehme Morgens vom Frühstück an bis Mittag jede ½ Stunde 1 Löffel Wasser. Er wird bessere Wirkungen erzielen mit diesem kleinen Quantum, als wenn er ½ Schoppen oder noch mehr auf einmal trinkt. Am Nachmittag kann der Patient ebenfalls alle ½ Stunden oder jede Stunde 1 Löffel voll Wasser nehmen. Das stetige, wenn auch sparsame Aufgießen wirkt kühlend und mehrt die Säfte. Nebenher kann der Leidende Wasser trinken, wenn's ihn dürstet.

Statt des Wassers dienen auch eine größere Anzahl von Theen, die aus leicht zu findenden Pflanzen gewonnen werden. Wer kennt nicht die Dornschlehblüthe? Ihr Thee wirkt trefflich. Thee von Hollunderblüthen wirkt kühlend, lösend und benimmt die innere Hitze. 3—4 Körnchen Aloë daran gemischt, ist er ein reinigendes, kühlendes, auflösendes und ableitendes Arzneimittel; 6—8 Hollunderblätter, grün zur Frühlings- und Sommerszeit gepflückt und als Thee gesotten, sind ebenfalls kühlend. Man trinke Morgens ½ Tasse und Abends ½ Tasse. Keine Hausapotheke sollte diese schuldlosen Arzneipflänzchen verwerfen, zumal sie der liebe Herrgott, der oberste Doktor und Apotheker, uns Allen umsonst wachsen läßt.

Zur Anwendung des Wassers nach Innen kommen nun die äußeren Anwendungen. Der Patient wasche beim Aufstehen oder Schlafengehen kräftig den Unterleib mit 1 Hand voll Wasser. Das Mittel ist höchst einfach und wirkt doch recht gut, bei Manchen (schwächeren Naturen) genügend.

Wem diese Anwendung zu leicht ist, dem gieße man von Zeit zu Zeit frisches, kaltes Wasser auf die Kniee, 1—3 Minuten lang (Knieguß), eine vorzügliche Anwendung, um Stuhlgang zu erzeugen.

Ist dieses nicht ausreichend und große Hitze im Innern vorhanden, so lege sich der Patient in der Woche ein paar Mal auf einen Unteraufschläger, auch der Oberaufschläger thut gute Wirkung. Deßgleichen wirkt kräftig ein kaltes Sitzbad, in der Woche 2—3 Mal zu nehmen. Ein kaltes Vollbad, wenn es ganz kurz genommen wird, ist auch nicht zu verschmähen.

All' die genannten Anwendungen werden den trägen, schlaffen

Organismus wecken, beleben, in neue Thätigkeit bringen, stärken. Die Rädchen sind neu geölt, die ganze Maschine läuft wieder gut, und der ergiebige Stuhlgang wird sicherlich nicht ausbleiben.

Nichts geht über die unschädlichen und sicheren Wassermittel, und was ist leichter, als Wasser zu trinken, sich mit Wasser zu waschen?

An dieser Stelle sei noch ein Wort über die Brechmittel gesagt. Widernatürlich schon kommt mir das drastische Abführen mit Mineralien und Giften vor, seien es nun Pulver oder Pillen oder Anderes. Noch weit widernatürlicher aber ist Alles, was zum Erbrechen reizen soll, oftmals leider wiederum Gifte. Erbärmlich ist's, einen so gemißhandelten und gemarterten Menschen leiden zu sehen. Mir will dabei jedesmal das Blut, vielmehr die Galle in den Kopf schießen. Man wird bemerkt haben, daß ich die so bekannten und allgemein benutzten Abführmittel, wie Rhabarber, Sennesblätter, Bittersalz, Glaubersalz u. s. w., oben nicht aufgeführt habe. Und der Grund? Diese an sich unschädlichen Mittel sind mir dennoch viel zu stark; es kann ja noch auf gelindere Art geholfen werden.

Auf eine Mücke oder einen Floh macht Niemand Jagd mit der Flinte. Um so mehr verwerfe ich ganz entschieden die unausstehlichen Brechmittel, heißen sie nun Brechwasser oder Brechweinstein, führen sie was immer für Titel. Will einmal Alles oben hinaus, — es gibt ja solche Fälle — so mache es am Ende wie jener Bauer, der, als er großen Brechreiz spürte, in kurzem Verfahren den Finger in den Hals steckte, und so dem Reize gründlich abhalf. Stets wirke man auch beim heftigsten Brechreiz nur auf geregelten Stuhlgang. Mein stärkstes Mittel zu diesem Zwecke ist der Wühlhuber. Dieser Thee hat das Merkwürdige, daß er, wie er einerseits reichlichen Stuhlgang bewirkt, andererseits selbst Diarrhöen stillt (man probire es mit ½ Tasse). Er sucht die kranken, verlegenen Stoffe im Körper auf und leitet sie aus. Sind keine mehr vorhanden, sind alle ausgeschieden, so hört seine Wirksamkeit von selber auf. Daher die Doppelwirkung. Scharlatanerei — mag Mancher naserümpfend sagen! Ob er's sage oder nicht, das ist mir einerlei. Die Thatsache bleibt fest bestehen. Gerade deßhalb sind alle scharfen Laxiren so schwächend, so arg und so schädlich in ihren Folgen, weil nicht kranke Stoffe allein hinausgejagt werden, sondern Alles ohne Unterschied. Die Treibjagd beginnt und endet mit der Niederlage auch der edelsten zur Fortpflanzung der Kräfte nothwendigen Säfte. Wer hat dieses nicht selbst schon empfunden? Daher die große Schwäche, die schnelle

und riesige Abnahme der Kräfte nach solchen Kuren. Wie thöricht, wie folgenschwer! Sapienti sat! Schaden macht klug, oder sollte wenigstens klug machen.

## Wassersucht.

Wenn der Regen längere Zeit anhält und die Sonne wenig scheint, wird auf manchem Grunde das Wasser nicht in die Tiefe sickern, auch von der Sonne nicht aufgesogen werden. Es entstehen so kleine Pfützen von stehendem Wasser, das später absteht, sauer und faul wird und nicht am besten einwirkt auf die Pflanzen, die in seiner Umgebung gedeihen sollen.

So ungefähr geht es in einem menschlichen Körper zu zur Zeit, da sich die Wassersucht ansetzt, die hauptsächlich in solchen Organismen sich entwickeln kann, in denen Blut und Säfte zu wässerig sind, die kein normales, lebenskräftiges Blut mehr besitzen. Vom Blute zehren alle Organe und Bestandtheile des Körpers; es ist der Kraft- und Lebensquell, aus dem jedes das für seinen Zweck Brauchbare schöpft. Aus dem Moraste, aus ungesunden Pfützen, aus krankem Blute aber kann nichts Kraft und Leben Gebendes geholt werden, daher das schlaffe Fleisch, die welken Gefäße, daher die Anstauungen, lauter Vorboten der Wassersucht.

Schon im Aeußern sieht man es solchen Menschen an: junge Leute erscheinen plötzlich alt (der oder die, hört man sagen, hat rasch gealtert), die Gesichtsfarbe steht ab, die Muskeln und Nerven hängen wie gesprungene Saiten welk an den Knochen, verschiedenerorts, besonders um die Augen, bilden sich bereits Wassersäcke. Man braucht sie nur anzutasten, und die Wasserkügelchen springen einem unter den Fingern weg. Der ganze Körper trägt bald eine Menge solcher Zwerchsäcke, als ob er gleichsam um gutes Blut bettelte; er bekommt aber nur Wasser.

Die Wassersucht zählt verschiedene Arten. Entstehen die Anstauungen zwischen Haut und Fleisch, so haben wir die Haut-Wassersucht. Wird der Unterleib an einem oder mehreren Orten gleichsam ein See, so nennt man es Bauchwassersucht. Wird die Körper-Blutspritze, das Herz, vom Wasser überschwemmt, so heißt es die Herzwassersucht u. s. w. Auch nach vielen Krankheiten entsteht gerne die Wassersucht, und es geht dann in der Regel nicht mehr lange. Gar Vielen ist sie die Bötin zu Tod und Grab geworden, oder sie war gleichsam die letzte Sturzwelle, die das Lebensschifflein, nur mehr ein Wrack, in den Grund bohrte. Nach Scharlach erscheint sie besonders häufig, wenn er nicht gut

ausgeheilt wird, wenn noch Giftstoff drinnen bleibt, und der geschwächte Körper nicht die Kraft hat, ihn hinauszuwerfen. Der ganze Körper fängt dann an zu schwellen.

Hat die Wassersucht schon weit um sich gegriffen, einen hohen Grad erreicht, so ist meistens nicht mehr zu helfen wegen des Blutmangels. Im Beginne (bei noch nicht fortgeschrittener Zersetzung) kann oft recht schnell geholfen werden, wenn man von Innen und von Außen zugleich das faule Wasser auszupumpen sucht. Beispiele sollen dies klar machen.

Einer Bäuerin, ca. 48 Jahre alt, beginnt der ganze Körper anzuschwellen, sie kann kaum mehr gehen. Die Entkräftung ist schon groß, das Athmen eine große Last. Ich rieth ihr, sie solle sogleich Rosmarin in Wein ansetzen und täglich 2 Weingläser Rosmarinwein trinken, im Ganzen ungefähr $\frac{1}{4}$ Liter. Der Wein stärkte die Kranke ungemein, wie sie sagte, und trieb sehr viel Wasser ab. Aeußerlich gebrauchte sie täglich während mehrerer Tage den kurzen Wickel, je $1\frac{1}{2}$ Stunden, längere Zeit hindurch (ungefähr 4 Wochen) täglich 2 Halbbäder von je 1 Minute Dauer mit Waschung des Oberkörpers. Die Bäuerin gesundete und konnte ihrem Berufe wieder ganz und ungehindert vorstehen.

Ein Knabe von 12 Jahren hatte Scharlach und wurde nach Aller Meinung gesund. Nach 6 Wochen bekam er die Wassersucht. Der ganze Körper schwoll an. Ein Hemd, in Salzwasser getaucht, 3 Tage nach einander je $1\frac{1}{2}$ Stunden vorschriftsmäßig getragen, hat den Knaben vollständig geheilt.

Bei einem Weibe von 54 Jahren setzte sich die Bauchwassersucht an. Die Füße und der Leib seien, wie mir berichtet wurde, entsetzlich geschwollen. Die Kranke soll durch ihre Tochter täglich 2 Messerspitzen Attichwurzelpulver in 1 Schoppen Wasser 3 Minuten lang sieden lassen und den Thee in 2—3 Intervallen (Absätzen) trinken. Dazu bekomme sie 8 Tage lang täglich 1 Unterwickel von je 1 Stunde. Die folgenden 10 Tage werde der Wickel jeden 2., die weiteren 14 Tage jeden 3. Tag gegeben. — Die Kranke genas vollkommen und zwar schon nach 3 Wochen. Das Wasser sei, erfuhr ich später, in großen Quantitäten als Urin abgegangen.

Attichwurzel hat sich mir bei der Bauchwassersucht*)

*) Als Hausmittel gelten Wachholderbeeren, gesotten und wie Thee getrunken. Dieser Thee wirkt gut, aber stets zu schwach. Die Wirkungen der Attichwurzel sind viel kräftiger und nachhaltiger.

wie Rosmarin bei der Herz- und Brustwassersucht als das beste innere Mittel erwiesen.

Bei der Herzwassersucht kann als vortreffliche äußere Anwendung täglich 1 Ober- und Unteraufschläger angewendet werden. Nach Innen gebe man täglich 2 Gläser Rosmarinwein zu trinken.

Georg, ein junger Mann von 36 Jahren, ist innerhalb 8 Tagen am ganzen Körper in auffallender Weise angeschwollen. Kopf, Hals, Hände, Füße zeigen Geschwulste und unter der Haut eine Menge Wasser. 8 Tage lang zog er 2 Mal im Tage den spanischen Mantel an, weitere 9 Tage 1 Mal, die letzten 10 Tage nach je 3 Tagen. „Ich bin ein ganzer Spanier geworden," scherzte der Mann. „Das Klima, wenn auch nicht gar besonders spanisch, hat mir gut gethan. Ich bin wieder ganz hergestellt."

Eine Notiz darf ich hier nicht vergessen, da gerade bei dieser Krankheit jeder Anfänger mit Wasser leicht sich und Andere täuschen könnte. Bei der Wassersucht darf das Wasser nie warm angewendet werden, weder in Form von Dämpfen, noch in Form von warmen Bädern. Das Uebel gewänne dadurch außerordentlichen Vorsprung, da das warme Wasser schlaff und welk macht, und die Schlaffheit der Organe, die Unthätigkeit derselben bei dieser Krankheit nachgerade das Hauptübel ist. Die kältesten Anwendungen sind hier die besten; nur sollen sie nie allzulange und nicht anders, als vorgeschrieben, gebraucht werden; bei schwachem Blute ist auch die Naturwärme eine schwache.

## Würmer.

Wie sich im menschlichen Körper viel Ungeziefer aufhalten und die menschliche Natur schwächen oder krank machen kann, so sind vor allem die Spulwürmer und noch andere Gattungen von Würmern dazu angethan, den Organismus in Unordnung zu bringen und zu schädigen. Schon bei den Kindern zeigen sie sich auffallend, und wenn eine Mutter nicht klug ist und beobachtet, so können sie den Kindern sehr nachtheilig sein. Sie entstehen im Magen; sicher, wenn etwas zu schwere Mehlkost und besonders Schwarzbrod die Hauptnahrung bilden. Die Würmer gehen gewöhnlich nach unten, aber auch nach oben ab. Die Kennzeichen sind: großer Appetit, Unbehaglichkeit und Schmerzen um die Nabelgegend. Ein Hauptzeichen ist auch, daß die Kinder meistens in der Nase bohren. Die Kinder sehen auch krankhaft aus, weil die Würmer der Natur die Nahrung entziehen.

Mittel dagegen sind: 1) Man zerschneidet eine Zwiebel, setzt sie in einem Quart Wasser an und läßt sie über Nacht stehen. Am Morgen werden die Zwiebeltheilchen gut ausgepreßt und dieses Wasser nüchtern getrunken. Wendet man dieses Mittel 3 bis 4 Tage an, dann sind die Würmer sicher getödtet und abgetrieben. 2) Man nimmt einen Löffel voll Honig und siedet ihn in einem Quart Wasser und trinkt es. Mit diesem Wasser saufen sich die Würmer voll an, und wenn man später eine Tasse Wermuththee trinkt, was ihnen Gift ist, dann werden sie getödtet und gehen ab. 3) Am allerstärksten wirkt der Wurmsamen, der Samen einer Pflanze, die Wurmkraut heißt, wegen ihrer außerordentlichen Wirkung.

Einer Person kamen eines Tages 3 dicke lange Würmer aus dem Mund heraus. Sie war schon längere Zeit krank und nahm Medizin ein. Zwei Löffel voll Wurmsamen 2 Tage nacheinander eingenommen, jedesmal darnach 2 Stunden gefastet, bewirkten, daß innerhalb 3 Tagen nicht weniger als 78 lange Würmer abgingen.

Der Wurmsamen ist nicht theuer, kann in jeder Apotheke gekauft werden und schadet durchaus nicht.

Unter allen Würmern ist der nachtheiligste der Bandwurm. Diesen abzutreiben, hat man in neuerer Zeit ein ganz sicheres Mittel das jede Apotheke mit Anweisung besorgen kann.

# Inhalts-Verzeichniß.

# Alphabetisches Register.

Seite



## G.



Seite



## H.

# Zur Notiz!

**Bei brieflichen Mittheilungen wird gebeten, die Adresse genau und deutlich anzugeben: Name, Wohnort, Post und Landesbezirk.**

Buchdruckerei der Jos. Kösel'schen Buchhandlung in Kempten.

Buchdruckerei der Jos. Kösel'schen Buchhandlung in Kempten.

Kneipp, Sebastian,

Meine Wasser-Kur durch mehr als 30 Jahre erprobt und geschrieben zur Heilung der Krankheiten und Erhaltung der Gesundheit

Kempten 1888